

Le livre de l'éveil

Un guide pour le développement des perceptions supérieures



SHOUT
SHARE **IT**

Le livre de l'éveil

Un guide pour le développement des perceptions supérieures

Dennis Klocek

Traduction de l'anglais : Daniel Plasschaert et Martin Quantin.

Tournant Livres, 2013

Préface

Ce livre procurera à tous ceux que fascine l'étude des mystères de l'existence, un cheminement sous forme d'exercices et d'attitudes susceptibles de devenir un mode de vie au quotidien. Il contribue à nous donner des clefs vers une plus haute perception du monde, de la nature et de l'homme.

Il constitue aussi le complément idéal pour l'étude des œuvres de Rudolf Steiner, particulièrement celles qui concernent la transformation de l'être humain par les hautes facultés de « l'imagination, l'inspiration et l'intuition ».

C'est donc un livre à étudier, mais surtout à pratiquer. D'étonnement en étonnement, de joies en découvertes, il nous guidera jusqu'à la frontière de mondes immenses et inconnus. Il nous incitera à revoir le sens de notre existence, à sortir de l'univers du blâme, de la plainte continue, pour participer activement, pour la première fois peut-être, à la naissance de cette part cachée de notre destin qui attend tout au fond de nous, son éveil et son envol.

Nous espérons donc que vous ne vous contenterez pas de le feuilleter, mais d'en faire un livre de chevet, un ouvrage majeur, toujours à portée de main. Un conseiller attentif et guérissant.

Daniel Plasschaert

Table des matières

Préface. 5

Introduction - 9

Première partie : L'Alchimie de la transformation.

1. L'Éveil dans le rêve de la vie - 23
2. Le sommeil sacré : transformation de la vie de rêve - 36
3. La pensée du cœur - 45
4. Le guerrier en prière - 59

Deuxième partie : Le Chemin vers la clairvoyance.

1. Comment débiter : exercices de base - 69
2. Le mandala des éléments - 79
3. La terre et le front : la conscience - 92
4. L'eau et la gorge : la conscience de la conscience - 114
5. L'air et le cœur : conscience de l'être - 130
6. Le feu et la rate : abandon à l'être - 164
7. Les chakras - 178
8. Les Quatre Lumières. L'enseignement du Gardien du Seuil - 190
9. Pour tout réunir : un exercice de respiration de l'âme - 204

Troisième partie : La Montagne alchimique. Un voyage vers la pensée du cœur.

1. Avant de commencer : la pensée du cœur - 215
2. L'Alchimie des questions -219
3. Lupus le lièvre - 224
4. Yakinim et Boaz - 227
5. Le Pays de Boaz - 232
6. La Rosée alchimique - 237
7. Le dragon dans la caverne - 242
8. Le fourneau réverbérant - 245
9. Soleil, Lune, Mercure - 250
10. Le Soleil et la Lune dans le bain - 255
11. Le Gardien Supérieur - 259
12. L'arbre du paradis -264
13. L'arbre de Vie - 268
14. Le Laboratoire. Travail et prière - 277
15. Le médicament qui guérit : votre blessure est votre cadeau - 282



Introduction

*Dans l'observation de la nature, il faut être attentif à
tout, tout prendre en compte, le détail et l'ensemble.
Rien n'est à l'extérieur, ni à l'intérieur,
car ce qui est au-dedans est au-dehors.
Ainsi, on saisit, sans en manquer aucun,
bien des secrets sacrés qui ne sont pas cachés.
Régouissez-vous de l'éclat vrai que procure ce jeu sérieux.
Rien de vivant n'est un, mais toujours multiple.
« Erirrhema » - Goethe -*

Dans la tradition alchimique, le but le plus élevé auquel l'être humain puisse aspirer est la fertilisation, la gestation et la naissance d'un être plus élevé à l'intérieur de la personnalité humaine inférieure. Cette seconde naissance est désignée ésotériquement comme étant la naissance de l'Embryon Spirituel. La première naissance se fait dans un corps de chair. Don de la nature et transmis par les parents, ce corps charnel est gouverné par les lois naturelles et retourne vers la nature lorsque nous mourons. Ceci est l'ordre naturel des choses. Les Alchimistes parlent cependant d'une autre naissance qui, comme le souligne Carl Gustav Jung, consiste en un travail *contre* la nature (*opus contra naturum*). Dans cette seconde naissance, un Embryon Spirituel est fertilisé et mené à terme au travers du travail conscient de l'élève. Cet Embryon Spirituel est appelé « l'Être du Je » par Rudolf Steiner, le « Moi Véritable » par Carl Gustav Jung, et « le parent qui ne nous mentira jamais » par les Kahunas d'Hawaii. Ces dénominations sont en rapport avec les différentes fonctions d'un être qui réside comme endormi dans la conscience humaine et peut être éveillé uniquement par la réalisation d'actes volontaires conscients et d'exercices pratiqués avec régularité.

Afin de mieux comprendre ce travail, il s'avère fructueux de penser à l'âme comme à une scène sur laquelle se déroule un drame cosmique. L'être humain est constitué de multiples enveloppes ou corps qui lui permettent d'exister tant au niveau du monde des sens qu'au niveau des royaumes supérieurs : les mondes de l'Esprit qui vivent derrière cet univers sensoriel. Le problème pour nous est que la conscience humaine peut difficilement porter son attention sur ces deux mondes simultanément. Afin de rendre une telle activité possible, un entraînement spécifique est nécessaire. Celui-ci doit permettre à l'être humain d'édifier des organes de connaissance qui soient capables de fonctionner tant dans le monde des sens que dans le monde caché de l'esprit. Le lien existant entre les deux mondes polaires du corps physique pénétré d'expériences sensorielles et celui où se déroule l'expérience directe de l'esprit, peut être appelé monde de l'âme.

Nous pourrions dire aussi que la partie spirituelle de l'être humain possède la potentialité de vivre en tant qu'être spirituel parmi des êtres spirituels. La partie terrestre de l'être humain est quant à elle, enchâssée dans les lois de la nature qui gouvernent le fonctionnement des sens et du corps physique. Cette part de l'être humain doit être transcendée consciemment par un développement de nature supérieure afin que l'âme puisse réaliser une expérience directe et véritable d'elle-même en tant qu'esprit libéré du corps. Ce corps n'en est pas pour autant dénigré, mais placé dans un contexte tel que l'âme puisse distinguer les impulsions montant de ce corps de celles qui proviennent de l'esprit, impulsions libérées des désirs et des instincts irrépressibles qu'impose aux êtres humains l'épreuve de la vie dans un corps de chair sujet à la répétition inconsciente de stimulations incontrôlées.

L'âme humaine possède des capacités latentes qui lui permettent de développer l'attention consciente à de nombreux niveaux. Cette habileté qui lui permet de déterminer à loisir son degré et son mode de conscience est un grand don et un grand défi pour l'humanité. Un don lorsque cela se réalise consciemment et un problème lorsque ce n'est pas le cas. Le basculement d'un mode de conscience à un autre est étonnamment rapide et paradoxal. Nous sommes capables de nous ressentir en même temps innocent et coupable du plus horrible des crimes. Rire et pleurer au même moment. La partie de l'âme qui peut contrôler ces niveaux de

conscience est appelée le Témoin. Le Témoin est un être qui a sa demeure en l'individualité humaine devenue plus transcendante et cosmique. Cet être humain transcendant est en fait l'Homme Véritable, un être mystérieux qui vit entièrement dans les mondes de l'esprit. Le Témoin est quant à lui, une disposition particulière de l'Humain Véritable capable d'unir l'esprit et le monde physique. Le seul critère consiste dans le fait que l'individu doit devenir conscient du niveau sur lequel s'oriente sa conscience. Cette forme d'attention est si importante que l'unique fonction du Témoin est de surveiller chaque saut et changement de phase que celle-ci accomplit ; c'est un moniteur continu capable de déterminer le niveau exact de cette conscience à tout moment, d'où son nom. Il constitue en fait une enveloppe de l'être humain véritable avec ses propres qualités, sa propre personnalité.

Chez les enfants et les adolescents, dont les âmes sont en développement, le Témoin n'est pas encore réellement présent. L'Homme Véritable n'a pas encore établi son foyer dans l'âme et cède généralement la place aux avertissements de L'Ange-Gardien. Lorsqu'une personne atteint l'âge de 21 ans, le Témoin pénètre l'âme et s'unit à la vie de l'individu. L'Ange-Gardien se retire et le Témoin commence alors à diriger le navire de la destinée. Au travers du temps, le Témoin, observant la gestation de la conscience sous ses différentes formes, devient progressivement attentif aux différences qui existent entre la partie de l'âme liée directement au corps physique et celle qui est libre des instincts et des désirs. Le Témoin commence alors à soupçonner qu'il existe une partie de l'être humain qui n'est pas de ce monde terrestre. Il s'agit de l'Être Humain Véritable.

De nombreuses cultures indigènes pensent que le véritable être humain provient des étoiles et entretient de profonds rapports avec les êtres vivants dans ces mondes. Dans ces royaumes, il n'existe pas de noms ; les noms sont en fait des activités. Dans le monde de l'esprit, tous les êtres ont la nature du verbe. Notre Homme Véritable est un processus plutôt qu'une chose. Au fur et à mesure que les hommes mûrissent, le Témoin se rapproche de plus en plus de cet être supérieur naissant à l'intérieur de l'âme. Du fait de ce rapprochement, on en vient à concevoir que le monde de l'esprit est peuplé d'êtres spirituels qui sont constitués de courants d'énergies conscientes plutôt que de corps formés de substances.

Il naît ensuite en l'homme une profonde aspiration qui le pousse à devenir plus familier avec ces êtres de conscience et d'énergie illimitée. Néanmoins, pénétrer dans les royaumes où de tels êtres vivent une vie éternelle constitue un défi très sérieux en ce qui concerne nos rapports avec notre corps physique. En un mot, nous devons affronter la mort. Afin de gérer ces épreuves émotionnelles, nous avons besoin d'aide en vue de transformer les éléments de l'âme uniquement liés aux impressions sensorielles, en niveaux de conscience qui formeront un pont entre l'Esprit et le monde des sens, et cela, sans discontinuité. La partie de l'âme qui en est capable, s'appelle l'Embryon Spirituel, qui du fait de sa grande capacité de développement, peut être assimilé à une force germinative dissimulée en l'âme de chaque être humain. Travailler sur cet Embryon Spirituel peut être comparé à une conception, à la gestation d'un nouvel être à l'intérieur de sa personnalité. Nos expériences sensorielles se transforment alors de façon miraculeuse et prennent des formes infiniment variées. Mais afin de concevoir et d'amener l'Embryon Spirituel à maturité, puis jusqu'à sa naissance, nous devons développer les capacités d'aller à l'encontre de la nature, des modèles instinctifs et psychiques qui dominent notre corps physique et règnent en maîtres au sein de notre personnalité. En fait, nous devons affronter la peur de la mort et du doute. Ceci constitue « le travail contre la nature ».

Dans de nombreuses traditions, ce travail est connu sous le nom d'entraînement mystérique. Grâce à une perception plus profonde de l'Être Humain Véritable, les limitations imposées à l'âme par les lois qui gouvernent le fonctionnement du corps physique sont surmontées. Travailler contre la nature de cette façon n'est pas désacraliser la nature ; il s'agit seulement ici de comprendre que l'Être Humain Véritable n'est pas réellement un produit de cette nature. L'Homme Véritable est un être spirituel qui vit à l'intérieur de l'âme humaine tel un être à l'intérieur d'un être. Ses impulsions purement spirituelles sont antagonistes aux forces de la nature telles qu'on les trouve dans le corps. Cet antagonisme de l'esprit et du corps doit être tempéré par un travail de collaboration créatif avec les Hiérarchies Spirituelles qui sont à l'œuvre derrière la nature, de telle sorte que l'être humain puisse devenir lui aussi, dans le futur, un être créateur au sens plein du terme. Cette union, ou « mariage alchimique », pose le fondement du développement de l'Embryon Spirituel et est constellé d'épreuves pour l'âme cheminant sur cette

voie. Ces épreuves et ces énigmes constituent l'essence du travail mystérique.

Un tel développement mystérique étant si difficile et dangereux, les Grands Esprits qui guident l'humanité nous ont envoyé des éducateurs qui depuis les époques les plus reculées ont servi de guides pour les aspirants. Certains de ces guides se sont incarnés sous forme humaine pour devenir les maîtres des Mystères. D'autres ont peuplé des niveaux d'existence plus élevés que ceux peuplés par les êtres humains. Ces enseignants, gardes ou gardiens du Seuil aident les êtres humains à traverser les sentiers périlleux de la conscience de soi, depuis les modèles de comportements instinctifs jusqu'à l'Embryon Spirituel. Afin d'accomplir ce travail, l'aspirant doit étudier la nature de façon systématique, humble et pénétrante, et développer ensuite les forces lui permettant de dépasser en les libérant, les processus figés et statiques que l'âme renferme, pour les marier finalement aux impulsions spirituelles.

Dans le langage ésotérique, le terme « clairvoyant » fait référence à une personne qui est capable de « voir » ou « percevoir » en utilisant des sens supérieurs. Le voir habituel implique la perception par l'œil d'impulsions lumineuses qui sont ensuite interprétées comme des éléments du monde. Une vision supérieure suppose des éléments de perception et des relations qui ne sont pas perçues habituellement, mais sont néanmoins présentes dans ces éléments. Nous pouvons souvent reconnaître une personne que nous connaissons bien à une distance de 300 mètres alors qu'à cette distance nous ne pouvons certainement pas reconnaître un visage. Nous « voyons » la personne grâce à l'usage de facultés qui se situent au-delà de la vision physiologique.

La vision supérieure porte en elle plus d'éléments de connaissance ou de cognition que la vision habituelle. Dans l'exemple que nous venons de citer, notre vue normale et notre vue supérieure sont des fonctions séparées dont nous pouvons expérimenter les différences par la réflexion. Lorsque nous comprenons la différence, nous nous exclamons : « je vois ». Dans la vie quotidienne, ces deux types de vision sont mêlés subtilement, mais lors de circonstances inhabituelles ils peuvent être expérimentés séparément. Il arrive alors que nous voyions des couleurs inhabituelles sur les visages, ou des lignes colorées entourant le corps d'une personne atteinte d'une forte fièvre ou d'une maladie. La maladie repousse légèrement les

corps de vie et de sentiments de la personne vers la périphérie et nous pouvons ainsi voir dans un sens plus élevé. Néanmoins, dans ce type de vision il y a beaucoup moins d'éléments de cognition accessible qu'au cours de notre conscience de veille. Donc, bien que la perception de couleurs entourant une personne ou un animal soit une vision supérieure, tous les types de vision supérieure ne sont pas bénéfiques pour le clairvoyant, ni même corrects.

Ceux qui voient les couleurs de l'aura humaine en l'absence de fièvre ou de délire, ou qui voient des êtres dans les airs ou des êtres élémentaires dans les formes de la nature, doivent ce don de clairvoyance à un subtil décalage dans l'alignement des forces de leurs propres corps subtils. Ils peuvent voir beaucoup de choses grâce à ces facultés, mais ne savent pas toujours exactement ce qu'ils voient. Lorsque des clairvoyants de cette nature trouvent leur chemin au sein d'une tradition de développement ésotérique ou suivent un entraînement spirituel scientifique discipliné, leurs dons peuvent se développer sainement. Par contre, s'ils ne suivent aucune des voies que nous venons de citer, voies qui développent aussi la pensée autocritique, ils peuvent être conduits à surestimer leur ego et risquent d'être confrontés à de dangereux désordres émotionnels. L'homme contemporain a besoin d'un entraînement rigoureux et régulier, d'une pensée claire, afin de bénéficier véritablement des capacités résultant de ces dons. Lorsque ceci se produit, le clairvoyant naturel devient un « clairvoyant scientifique ».

Les clairvoyants scientifiques ne « voient » pas aussi aisément que les clairvoyants par nature, mais lorsqu'ils « voient », il s'agit simultanément d'un acte de connaissance. Ils sont capables d'expérimenter la vision supérieure comme se superposant constamment à leur vision habituelle. Ils expérimentent au même moment le penser, au sein d'éléments invisibles qui leur apparaissent et accompagnent leur vision normale. Être capable de prédire le temps qu'il fera en observant les formes des nuages et les changements des vents est un exemple de porte d'entrée vers ce type de vision exacte. Lorsque vous observez le ciel et faites ensuite une prédiction, vous pourrez la comparer au temps qu'il fera dans le futur et constater ainsi si oui ou non votre clairvoyance fut pertinente.

Contrairement aux opinions habituelles, la plupart des clairvoyants véritables ne perçoivent pas forcément des phénomènes

colorés semblables à ceux qui entourent les êtres. C'est comme si le développement de leurs facultés impliquait le renoncement à de telles facultés. Difficile à comprendre jusqu'à ce qu'on prenne conscience de la règle la plus importante qui gouverne le développement de la clairvoyance – la loi du « faire disparaître ». Voir et connaître au même moment suppose que le clairvoyant puisse et veuille dissoudre ce qu'il voit extérieurement afin de pouvoir le percevoir intérieurement. Pour le clairvoyant ceci est très alarmant, car c'est comme s'il perdait le sens de la vue. Il est facile d'imaginer que peu de clairvoyants seront d'accord pour affronter un tel obstacle. Pourtant, la règle fondamentale de la clairvoyance dit que si nous désirons transformer nos dons en capacités réelles, nous devons nous transformer nous-mêmes et ne pas les utiliser tel que nous les avons reçus. Les exercices de ce livre sont organisés en fonction de cette exigence.

Il y a 3 niveaux d'exercices qui peuvent transformer une prédisposition pour la clairvoyance en une capacité de clairvoyance effective. Le premier niveau est la concentration. Dans la concentration, nous développons la capacité de nous concentrer sur une image intérieure durant une période de temps déterminée. Il est souvent nécessaire de « découvrir » le lieu où nous formons cette image intérieure. Nous réalisons cela en concentrant notre attention sur des formes que nous avons choisies consciemment de voir. Il est important de faire le choix de les voir et de rester concentré sur elles aussi longtemps que nous le désirons. Lorsque nous pratiquons ce type de concentration, nous pénétrons en fait dans notre corps physique.

Le second niveau consiste à transformer les images - une capacité indispensable pour suivre des images alors qu'elles se déforment et basculent dans le monde spirituel. Lorsque nous transformons ou faisons tourner une image, nous pénétrons dans notre corps éthérique ou corps de forces vitales. Le corps de vie est étroitement relié aux réseaux endocriniens et aux courants chimiques qui gouvernent les forces vitales et les organes vitaux dans l'être humain. Ce niveau d'exercice est appelé contemplation.

Le troisième niveau du travail implique de pouvoir dissoudre systématiquement les images et de développer la capacité de penser une images à rebours jusqu'à un état de silence intérieur prolongé. Ce niveau est connu sous le nom de méditation. Dans la

méditation nous entrons directement dans notre corps de sentiments. Le corps de sentiments est constitué par les messages inconscients qui viennent à notre rencontre et nous signalent si les choses vont mal ou comme nous le désirons. Nous pourrions l'appeler aussi corps de croyances. Les sentiments et les croyances qui constituent ce corps sont en rapport avec des impulsions émergeant du corps de vie qui est composé de glandes et d'organes vitaux. Certains appellent le corps de sentiments, l'inconscient, d'autres l'appellent âme. Le corps de sentiments est formé de nombreux niveaux, et les exercices de ce livre ont pour but de pouvoir se concentrer sur eux tout en restant dans un état d'éveil. Ce travail sur le corps de sentiments est impératif afin de pouvoir devenir un être spirituel parmi d'autres êtres spirituels tout en maintenant le noyau de notre être dans un état de conscience éveillée. Ceci n'est pas facile, car lorsque nous entrons dans un état de conscience supérieur, notre propre conscience s'en trouve diminuée. Cet affaiblissement constitue une protection tout autant qu'une épreuve.

Concentration, contemplation et méditation sont les trois niveaux d'exercice permettant de développer une vision supérieure.

Dans ce livre, le premier niveau d'entraînement concernant la clairvoyance est proposé sous la forme d'un mandala élémentaire avec ses quatre étapes de développement. Le mandala élémentaire pourrait être comparé à un système permettant de développer la concentration. Le second niveau de l'entraînement consiste à développer le système des quatre chakras relié aux différents états du mandala élémentaire. Le système des chakras peut être pensé comme une méthode pour développer la contemplation. Le troisième niveau d'entraînement se trouve dans les enseignements proposés par l'être que les rosicruciens ont appelé le « Gardien du Seuil », et ces enseignements peuvent être appelés les quatre lumières. Les quatre lumières du Gardien du Seuil peuvent être considérées comme une méthode permettant de développer la méditation.

En réalité, ces étapes de développement ne sont pas séparées, mais intimement imbriquées. Il est tout à fait possible par exemple de créer une véritable méditation sur les quatre éléments, mais pour cela un certain nombre de préalables sont nécessaires. Pour travailler à notre clairvoyance, nous devons savoir où nous en sommes et où nous voulons aller. Trouver sa place dans le contexte

du grand œuvre est la tâche la plus fondamentale et la plus sérieuse pour les clairvoyants. Dès que sa propre situation est éclaircie, un travail fructueux devient possible. Mon intention est de présenter une méthode pour développer et entraîner la clairvoyance de façon à ce que vous ayez entre les mains un livre de référence pour le travail intérieur. Il s'adresse notamment à ceux qui sont sur ce chemin et ne bénéficient pas de l'aide d'un guide. Lorsque l'étudiant arrivera à un point de développement suffisant, un guide apparaîtra tout naturellement.

Le mandala élémentaire terre, eau, air et feu constitue le système le plus proche du corps physique. Pour travailler ce mandala, quatre questions seront utilisées. Dans le mode « terre » nous nous demanderons ce qui est différent. En réponse à cette question, nous obtenons des données (« la poussière » dans le langage alchimique). Dans le mode « eau », nous nous demanderons ce qui est changeant. Nous recevrons en retour des images du mouvement ou du processus en jeu à partir de cette question. Au niveau « air », nous nous demanderons ce qui s'est inversé. Nous verrons comment un système en mouvement peut subir une inversion lorsqu'il passe par l'élément air. Dans le « feu », nous nous poserons la question de la totalité et recevrons des réponses concernant la destinée et la totalité des implications concernant les forces présentes dans le phénomène originel.

Le système des chakras représente une octave supérieure du mandala élémentaire. En étudiant les chakras, nous serons amenés à observer les dialogues dynamiques et énergétiques qu'entretiennent les organes vitaux dans le corps. À ce niveau de clairvoyance, nous expérimenterons les relations qui existent entre les formes d'énergies qui circulent et les images qui naissent des mouvements de l'âme lorsqu'elle est immergée puis se retire des situations que la vie lui apporte. Le chakra du front, le lotus à deux pétales, est situé au niveau de la tête à l'arrière des yeux. Il est en rapport avec l'intégration des impulsions sensorielles et la formation des concepts. Il correspond à l'élément terre dans le mandala élémental. Le chakra de la gorge, ou lotus à 16 pétales, est en rapport avec la perception de l'harmonie des mouvements qui donnent forme aux mots et aux gestes créateurs se tenant derrière les manifestations des objets dans le monde des sens. Il correspond au niveau « eau » dans le mandala élémental. Le chakra du cœur ou lotus à 12 pétales

est un centre important pour ce qui est de la création et la formation d'images intérieures justes. Il correspond au niveau « air » dans le mandala élémental où tout doit traverser son contraire afin d'atteindre à son accomplissement. Les forces du chakra du cœur aident l'étudiant à former et à modifier les images intérieures qui se transforment l'une en l'autre au cours des exercices. Le chakra de la rate ou lotus à dix pétales nous aide à percevoir les éléments en rapport avec le rôle de notre individualité dans le contexte de l'humanité en général. À travers lui, nous pourrions entrevoir les cheminements que puissance et karma tissent dans les relations que nous entretenons avec d'autres êtres dans la vie. Il correspond à l'élément « feu » dans le mandala élémental.

Les questions qui viennent du « Gardien du Seuil » représentent une autre octave de ces deux systèmes. Nous avons appelé ces questions les quatre lumières dans l'obscurité de l'abysse. La première lumière, l'attention, est l'état de conscience de l'être humain lorsqu'il est actif dans le mode du stimulus-réponse. Nous pourrions dire que la conscience est en position « on/off » pour ces individus. Cette lumière correspond à l'élément « terre » et au chakra du front. La seconde lumière correspond à l'élément « eau » et au chakra de la gorge. Ici, les facultés de l'âme s'émancipent des impressions sensorielles et nous devenons conscients que nous sommes conscients. La troisième lumière, la conscience de l'être, correspond élémentairement à « l'air », aux inversions et à l'enveloppe des forces de vie du chakra du cœur qui permettent au clairvoyant une clairvoyance spirituelle désintéressée et active (ce qui veut dire que lorsqu'une autre personne voit des choses, il faut être capable de nous mouvoir à l'opposé de notre façon habituelle de voir). La dernière lumière, la lumière du renoncement à l'être, correspond au pôle du « feu » dans le mandala élémentaire et au chakra de la rate.

À partir de ces descriptions, nous pouvons remarquer que le mandala élémentaire, le système des chakras, les organes de vie et les dialogues avec le Gardien du Seuil sont reliés entre eux par des atmosphères et des attitudes spécifiques. Toutes les forces impliquées sont en rapport avec le développement possible d'une capacité de perception particulière, perception se déroulant à l'intérieur du silence profond et total de l'esprit. Afin de développer ces capacités, nous poserons la question de ce qui est différent (les

données), de ce qui change (les processus), de ce qui s'est inversé (l'inversion), et de la totalité (le destin). À moins de travailler quotidiennement au développement d'une grande souplesse mentale qui nous rende apte à supporter le ressenti qui pourrait transformer la vie en un véritable chaos émotionnel, pénétrer à l'intérieur de soi risquerait de devenir une descente dans des profondeurs d'une obscurité inimaginable. La possibilité d'une perception dans l'intimité du silence de l'Esprit est la base du développement intérieur, le sceau d'une clairvoyance exacte et claire. Vivre en dévotion et avec attention pendant de longs moments au sein de ce profond silence, constitue la pratique et le but poursuivi par le clairvoyant véritable. Tous les signes qui émanent de ce silence et toutes les images reçues en méditation devront être dissous à nouveau dans ce silence, obscurité créatrice d'où toutes les lumières de la connaissance jaillissent.

Le but de ce livre est de proposer un chemin qui permettra de développer une forme de vision supérieure, la capacité de percevoir et vivre dans le profond silence de l'Esprit. La première partie présentera certains arrière-plans philosophiques de la tradition alchimique qui accompagnent cette voie. Dans la deuxième partie, vous trouverez des exercices qui permettront aux chercheurs de se situer dans le Grand Œuvre et de développer une pratique saine et rationnelle en vue d'atteindre leurs buts. La troisième partie nous emmènera dans un voyage sur la montagne alchimique afin de montrer comment ces exercices peuvent être utilisés pour approfondir une image mystérieuse et paradoxale qui nous guidera vers la pensée du cœur.

Première Partie

L'Alchimie de la transformation

L'Éveil dans le rêve de la vie

Le ciel étoilé nous semble si éloigné qu'une solitude emplie d'anxiété peut envahir l'âme qui contemple ces infinies distances et les énormes étendues de l'espace. Une sensation d'anxiété identique peut naître lorsqu'à la suite d'une maladie ou de la mort de quelqu'un de proche, la vie intérieure en vient à ressembler à un amoncellement amer et froid de cendres plutôt qu'à une flamme brillante et lumineuse. Pour la plupart des gens, l'anxiété qui naît de la contemplation de l'abysse séparant la vie et la mort apporte le sentiment de l'extrême vulnérabilité des hommes face à ces mystères et à ces polarités que nous pouvons à peine deviner. Des paradoxes absurdes et écrasants se dissimulent dans les profondeurs cachées au regard intérieur de l'âme humaine. Il s'agit du pôle *intensif* de l'expérience transcendante. Au pôle *extensif* de l'expérience, la solitude terrifiante de la mort en exil à la périphérie infinie du monde se dissimule silencieusement au regard de l'âme alors qu'elle se tourne vers le monde extérieur. N'est-il pas donc naturel pour la conscience humaine d'avoir tendance à se vautrer paresseusement dans la chaleur boueuse et chaude de la vie de l'âme, effrayée d'être ballottée par la peur d'apprendre que tant du point de vue intensif, qu'extensif, dans notre Moi Véritable, nous sommes une énigme pour l'univers ? Nous sommes un semblant de quelque chose dont le noyau vital se révèle être exponentiellement, moins que rien.

En fait, cette réalité ne nous pose problème que si nous tenons pour acquise la croyance non vérifiée qu'une sorte de grande chambre incandescente, faite de quelque chose, est à la base du noyau véritable de notre existence. L'intuition étrange et vague qu'au centre de nous même nous ne serions que « moins que rien », n'est pas vraiment convaincante. Et ce qui résulte d'une telle intuition c'est que l'âme humaine cherche désespérément à maintenir vivant le sentiment que le moi est, finalement, « quelque chose ». En opposition avec ce sentiment, les enseignements des religions orientales ont toujours prétendu qu'il n'existe en fait pas de moi du tout. Le moi et toutes ses éventuelles manifestations ne seraient que des illusions. Le vide ou le « grand moins-que-rien », constitueraient la véritable nature de l'existence humaine. Le moi, ainsi que la

personnalité qui lui est liée, s'effacent lors de la pratique méditative qui vise à atteindre l'union avec l'ensemble de la création.

Pour l'âme occidentale, en prise avec le combat pour la liberté individuelle tel qu'il se manifeste dans la quasi-déification du culte de la « personnalité », l'expérience d'un vide transcendant où elle pourrait déposer ses fardeaux et ses souffrances est soit la récompense céleste d'une existence juste, ou bien le signe d'une complète dégénérescence morale. Comment admettre un tel abandon et s'en remettre au vide ? S'en remettre au vide d'une manière passive semble dangereux pour l'homme occidental. Pour l'âme sage, il sera donc plus humain de s'en remettre au Christ.

Cependant, le caractère exotique de la contemplation du vide s'avéra extrêmement attirant pour les physiciens occidentaux. Un grand nombre de théories sont nées dans l'espoir d'unir le vide abstrait des expériences religieuses orientales avec la pensée abstraite de la physique occidentale. Et d'un certain point de vue, il semblerait que ce mariage ait eu lieu. Pour le scientifique, l'expérience du moi au sein de la conscience humaine prend la forme d'un vide paradoxal et contradictoire. L'expérience du moi est impossible à mesurer scientifiquement.

Pour la mécanique quantique, l'impossibilité de mesurer une chose qui défie toute mesure, ou pire encore, qui se modifie lorsqu'on tente de la mesurer fait maintenant partie des expériences classiques pour les physiciens qui cherchent à classer les particules. Lorsqu'on utilise un appareil pour mesurer un photon, celui-ci apparaît comme une particule, mais lorsqu'on utilise un ondemètre il apparaît comme une onde. À l'heure actuelle, certains de nos plus grands chercheurs tentent d'échapper à ce paradoxe en empruntant une voie qui mènerait à des perceptions supérieures dans ce vide abstrait jadis considéré par les écoles des mystères de l'Orient comme étant composé uniquement de champs de forces. Ainsi, toutes les forces dans l'univers seraient semblables à des unités d'existence consciente, aucune d'elles ne possédant les qualités d'un moi ou d'un être indépendant. Cette conception évite d'aborder la question de la réalité d'un moi autonome en niant tout simplement son existence. Le moi en tant que réalité indépendante est perçu comme une illusion, une maya. Il ne serait en fait qu'une force parmi d'autres forces toutes composées de conscience. Un moi existant de façon indépendante violerait le sentiment d'union qui est

à la base de l'expérience mystique. Face à cette pensée orientale, il est très intéressant de constater que le rôle de l'observateur est devenu la question primordiale concernant l'évolution de la physique théorique. L'observateur fait-il partie de l'expérience (une conscience parmi d'autres formes de consciences) ou est-il indépendant de celle-ci ? Répondre par l'affirmative à l'une ou l'autre de ces questions laissera ouverte la fracture qui règne entre les abstractionnistes mystiques et les réductionnistes scientifiques.

Une solution serait de dire, avec le poète Goethe, que l'expérience et son objet sont unis ou se marient dans l'acte d'observation et que lorsque l'observation cesse, l'observateur, l'observation et l'observé retournent à leur existence séparée. La véritable nature de l'observateur se réalise lorsqu'il s'unit à l'objet de son observation dans l'acte d'observer.

Pour la plupart des penseurs occidentaux, de telles idées ne sont que pures spéculations et même contraires à la pensée scientifique. Pour le technicien, le monde est la réalité et le vide une illusion; la conscience de l'observateur est sans rapport avec l'observation. Dans la conception réductrice du monde occidental, valoriser l'expérience mystique de l'union avec le vide et rejeter la réalité du monde extérieur revient à nier la nécessité de pénétrer les sombres mystères dissimulés au cœur même de la matière comme s'il s'agissait d'un abîme.

En Orient, la transcendance par l'union totale avec le vide abstrait, qui élude la question d'une existence séparée (que ce soit de la matière ou du moi) permet à l'âme d'éviter la descente dans ces abysses et devient source de séparation avec l'aliénation de la culture contemporaine répandue en Occident. En Occident, l'abîme, séparation du moi et du monde, est le portail d'initiation que doit traverser le moi afin d'envisager la possibilité d'une transcendance. St Augustin a dit : « Pas de salut sans tentation ». Nombreux sont les Occidentaux qui pénètrent inconsciemment les sombres abîmes du désespoir quand le matérialisme menace de submerger l'expérience humaine. Pour les penseurs orientaux, ceci révèle la faiblesse fondamentale de la pensée occidentale. Néanmoins, les défis qui naissent de la dépendance aux conceptions matérialistes font émerger en de nombreuses âmes occidentales le sentiment qu'il existe un « quelque chose » de noble en l'être humain. Un « quelque chose » qui survivrait et transcenderait les forces de dissolution

rencontrées dans le lien stressant et anéantissant d'avec le monde. Les énergies inconscientes qui entourent les événements quotidiens sont désordonnées et dangereusement subjectives. Mais le malaise social n'est pas d'ordre scientifique. Les problèmes de la société occidentale ne seront probablement pas résolus par une avancée expérimentale brillante dans le domaine de la physique théorique.

Comment trouver un équilibre par rapport à ces questions ? Nous pourrions simplement interroger les méditants, tant orientaux qu'occidentaux. Quel serait selon eux le vécu intérieur d'une personne qui s'éveillerait à la réalité dans le sombre précipice logé entre l'absurde et incongrue matérialité de l'humain et l'alarmante évanescence du cœur spirituel de l'être vivant de l'autre côté du gouffre ? Serait-il possible qu'une conscience extensive, qui s'épanche à l'extrême, puisse néanmoins s'expérimenter en tant qu'existence séparée ? Sans doute que seuls les morts connaissent la réponse à cette question avec certitude, mais il est difficile de les interroger à ce sujet de manière fiable. Mais il se pourrait aussi que les méditants, par une mort voulue dans le Moi Véritable, soient capables de se porter garants de l'intégrité de l'être ou au contraire de son évanouissement dans l'état de dilatation infini qui est celui de l'union avec la totalité. Y aurait-il des différences entre les résultats transcendants de la méditation de l'Est et de l'Ouest ? Se pourrait-il qu'une personne immergée dans une société matérialiste et égoïste doive abandonner véritablement la sensation d'être une existence séparée afin de vivre une conscience plus cosmique ? Une conscience cosmique permettrait-elle à la conscience d'un observateur « séparé » de vivre en elle en traversant tout d'abord une phase tant douloureuse que nécessaire ?

En espérant que ces méandres nous distillent un jour quelques réponses, une analogie nous sera utile afin de nous amener vers de meilleurs questionnements. Un changement profond apparaît dans la vie de l'enfant vers l'âge de sept ans, au moment où les dents de lait laissent place aux dents adultes. Avant qu'apparaisse ce changement, la vie intérieure de l'enfant est surtout centrée sur le jeu stimulé par la fantaisie. Dans la fantaisie, les images intérieures de l'enfant naissent du contact entre les organes des sens, qui font partie de l'organisme, et les objets qui sont situés à l'extérieur de celui-ci. Un bloc de bois devient un bateau, une boîte devient un château, un nuage devient un animal. L'enfant ne peut pas former ces

images à volonté. Elles montent en lui comme une réponse organique à des stimulations sensorielles. Les images se forment autour du noyau inconscient de la personnalité en flux et reflux sous la conduite de son tempérament. Ces images de fantaisie permettent à l'enfant de participer dynamiquement au dialogue incessant avec le monde tel qu'il s'offre à ses sens.

Pour les jeunes enfants, l'existence jaillit du monde des sens en flots créatifs. Leur vie intérieure et les objets du monde participent à ce rituel magique et formateur du jeu. Toute chose peut facilement en devenir une autre dans un monde enchanté d'amour et d'unité. La nature solaire de ces visions instinctives forme dans l'enfant des constellations d'objets et d'êtres qui aident son organisme à trouver les forces nécessaires à son développement.

Cette étape ne peut durer indéfiniment et lors du changement de dentition, une grande transformation s'opère au sein de cette vie imaginative. L'enfant ne peut désormais plus se relier aux objets du monde pour stimuler sa vie intérieure. Les images intérieures se placent sous le contrôle de la conscience individuelle de telle sorte qu'elles puissent se développer et être manipulées par celle-ci. L'atmosphère spontanée de magie et d'union s'évapore et ce qui vient lentement prendre sa place est la capacité de former des images intérieures indépendantes des sensations offertes par le monde. L'avantage de ce développement est que les images purement personnelles nées de la fantaisie peuvent maintenant être évaluées et objectivées par l'enfant et ne sont plus dès lors dépendantes de sensations subjectives qui se forment spontanément sous l'influence instinctive des stimulations sensorielles. En bref, la formation d'images indépendantes de l'expérience sensorielle constitue le premier signe de l'existence en l'être humain de la capacité de se libérer de l'étau de la vie instinctive. Mais il y a un prix à payer pour cette liberté naissante. Au moment même où s'éveille la capacité de visualisation intérieure s'évanouit le sentiment d'appartenance et d'union avec le monde de la création. La perte d'une telle union peut éventuellement conduire, aux environs des neuf ou dix ans, au vécu de l'expérience de « la chute du paradis », lorsque les enfants sont confrontés à la naissance d'une atmosphère de scepticisme qui les empêche désormais d'avoir libre accès aux atmosphères de jeu si importantes pour l'apprentissage.

On voit ici que l'analogie avec les divergences au sujet de la nature du moi dans les conceptions Est-Ouest trouve ses racines dans le changement de conscience qui s'opère lors du développement biologique et social de l'être humain. Cette polarité se reflète ensuite dans l'opposition qui existe entre les deux grands points de vue de la science contemporaine. Le premier point de vue considère que la conscience magique originelle est la plus apte pour résoudre les problèmes actuels du monde, car elle contient de toute évidence une abondance de sentiments d'amour et de sociabilité. Dans cette optique, l'esprit créateur devient réellement un champ de forces transcendant, indifférencié, impersonnel et bien plus proche de ce que nous sommes au plus profond de notre conscience méditative. Le seul moyen de connaître cette force est de laisser derrière nous tout sentiment de séparation. Nous pénétrons l'espace créatif illimité de la nature et pouvons voir dans toute création une partie de cette force sublime. Nous faisons alors l'expérience d'un *Tout* composé de vibrations de conscience en lequel nous sommes immergés en une unité magique uniforme, transcendante dans sa perfection quantique-mécanique.

Dans le second point de vue, nous pouvons nous élever jusqu'au point où l'homme peut maîtriser les forces de la nature. Et ceci suppose qu'on se sépare intérieurement de celle-ci de telle sorte que ses forces puissent être perçues objectivement au travers du développement de la capacité croissante pour les chercheurs de former des images intérieures objectives et contrôlées (hypothèses). Ceux qui adhèrent à ce point de vue technologique sont terriblement suspicieux lorsqu'il s'agit d'inclure dans cette démarche l'état de conscience du chercheur comme un paramètre de l'expérimentation, car par définition toute interaction entre la conscience de l'observateur et l'objet de son étude constitue une faille dans son objectivité et ouvre la porte à une fausse science. Il est intéressant de constater que la plus matérielle des sciences, la physique, est justement celle où la poursuite mystique de l'unité dans le grand vide est postulée en tant que métaphore scientifique. L'introduction des principes de la pensée cybernétique dans la vie culturelle au travers de la puissance évocatrice des médias et de la vie fantasmagorique des jeux vidéo est remarquable de ce point de vue. Qui plus est, la vision de la technique cybernétique et le point de vue mystique-scientifique se sont unis pour former des métalangages faits de signes et de symboles. Ces deux tendances présentes dans l'esprit scientifique

contemporain partagent une fascination commune pour les arcanes et la magie.

Le mystique scientifique cherche à expliquer l'expérience magique du monde quantique en revenant aux descriptions antiques de l'état d'unité; l'ambiguïté poétique des écrits des anciens adeptes aide alors à expliquer les sentiments engendrés en l'expérimentateur par ses expériences de haut niveau technologique. Le technicien cybernétique recherche les forces magiques libérées par l'activité ludique qui use des images et des icônes, afin de se soulager des sentiments de malaise dus à l'aliénation qui peut apparaître lorsque la fantaisie est transcendée, et que l'on doit vivre exclusivement au sein d'un monde de choix conditionnés, comme ceux que l'on trouve dans les langages et les protocoles informatiques. Ces techniciens de la cybernétique ne cherchent généralement pas à revenir à d'anciennes pratiques spirituelles, excepté sous la forme de jeux d'arcane et d'énigmes, comme diversion aux travaux répétitifs de la recherche d'exactitude qui règne dans leurs recherches.

Mais au bout du compte, la science n'est pas la *vie* et ni le retour vers d'anciennes terminologies, ni le développement d'applications techniques et d'images organisées avec rigueur ne peuvent préparer un être humain à résoudre les questions les plus fondamentales de l'existence. Du point de vue du développement biologique, on pourrait se demander si à la suite de la disparition de l'imagination enfantine au profit de la formation volontaire d'images intérieures, une autre étape naturelle de développement verrait le jour. De fait, au cours du développement de l'individu, la phase de l'adolescence mène à la conscience une vaste gamme de sentiments qui posent question et trouvent leurs racines dans la structure de la personnalité. En contraste avec le cheminement qui mène de la fantaisie rêveuse aux images intérieures volontaires qui marquent le début de la maturité scolaire de l'enfant, la nature n'apporte aucun don cognitif précis à l'adolescent sur le chemin de son développement. En fait, l'apparition d'un violent jaillissement hormonal obscurcit souvent toute vue claire concernant la place que va prendre le moi. Accorder tout simplement plus d'attention aux processus biologiques qui se rapportent à la vie des sens sera la tâche adéquate à aborder durant le développement lié à l'adolescence. Au début de celle-ci, tout ce qui sera fait en vue du

développement intérieur devra l'être volontairement, car se déroulant généralement aux dépens des nécessités naturelles.

Idéalement, l'étape suivante dans le développement intérieur lors des phases qui suivent l'adolescence ne devra jamais consister en un retour vers une vision mystique des choses, ni une diversion suscitée par l'ennui qu'entraînent dans leur sillage les formes de pensée complexes et abstraites. Ésotériquement et même mythologiquement, l'étape suivante implique toujours une purification. Celle-ci s'effectue du fait que les trésors engrangés lors des étapes précédentes vont maintenant disparaître.

Pour résumer, chez le jeune enfant, la libération des forces de vie au moment du changement de dentition permet une plus grande utilisation individuelle de l'organisme que lors de la période précédente, qui mène vers les sept ans. Après le changement de dentition, l'intense foyer des forces de vie au service des nécessités biologiques peut être transcendé, transformant ainsi la vie biologique en vie de pensée. Lorsqu'est atteinte l'indépendance dans le processus de création d'images intérieures vers les neuf ans, ce sera au tour des forces du sentiment de se libérer durant l'adolescence. Par la suite, la pensée ne sera plus jamais reliée directement à la vie biologique comme ce fut le cas par exemple lors de la mélanisation des neurones durant la période préscolaire.

Si nous comparons ce qui vient d'être dit avec nos considérations sur la science, nous pouvons dire que le mysticisme étant dépassé puis transcendé en science analytique, la quête d'une métaphore du sentiment qui exprime les expériences numineuses des laboratoires de physique ne mène nulle part. Il en résulte la nostalgie d'un retour vers le langage imaginaire pré-cognitif du mysticisme empli de profonds sentiments du sublime. Mais, par définition, les sentiments ne sont pas admis au sein de la science moderne. Il n'est alors pas étonnant que les physiciens quantiques s'emparent des analogies mystiques venues d'Orient du fait que ces images sont en rapport avec de tels sentiments magiques.

À partir du moment où les capacités analytiques apportées aux enfants par la libération des forces de vie qui permettent la création d'images intérieures semblent mettre en veilleuse la possibilité d'expériences mystiques transcendantes, quel sera le sens réservé à la liberté dans ce processus ? Pourquoi les forces de vie

sont-elles ainsi transformées chez le jeune enfant en germes de pensée analytique ? Qu'en est-il des forces de vie qui sont à la base des processus créatifs d'images ? En suivant la séquence qui mène de la fantaisie rêveuse à la formation d'images intérieures volontaires, trouve-t-on une métamorphose indépendante de la biologie de l'imagination intérieure qui pourrait constituer un au-delà de la pensée analytique ? Et si oui, pourrait-elle satisfaire les scientifiques mystiques et néanmoins s'accorder avec la rigueur analytique des sciences techniques ? Toutes ces questions pointent vers ce qui est connu dans l'ésotérisme sous le terme de conscience imaginative ou d'Imagination avec un « I » majuscule.

Le développement de l'Imagination n'est pas un acquis biologique. Ce qui signifie qu'elle ne fait pas simplement partie d'un processus de maturation de l'organisme. Dès que les forces de vie sont libérées de l'intense nécessité biologique qui préside à la formation des organes physiques, la plus grande partie de ces forces peut-être mise au service de la partie « libre » de l'âme, la vie intérieure. L'âme utilise les forces formatrices d'organes et applique ces forces *organisatrices* à la formation d'organes dans le domaine cognitif de l'individualité. Dans les anciennes écoles ésotériques, ces organes étaient appelés *chakras*. Ils permettent à l'âme de respirer et digérer le flot entrant des stimuli sensoriels et cognitifs qui inondent le développement individuel au moment où la rigueur de la pensée s'installe dans la scolarité. Le premier signe de ce développement est l'éveil de l'intellect chez l'enfant en fin d'école primaire. Et plus tard, lorsque les forces émotionnelles sont libérées des organes sexuels durant l'adolescence, l'individu reçoit la capacité de créer la vie, mais aucune évolution cognitive ne se fait en parallèle de cette libération. Le déferlement hormonal tortueux qui prévaut tellement durant l'adolescence, atteste de ce curieux développement. Pourquoi n'avons-nous pas par nature, la sagesse autant que la passion ? C'est une triste réalité et bien des mésaventures adviendront de ce fait.

Esotériquement, les forces de vie dans l'intellect en formation de l'enfant sont considérées comme un germe à l'intérieur de la pensée en vue du développement ultérieur de l'imagination cognitive chez l'adulte. Les forces du sentiment libérées durant l'adolescence doivent être purifiées chez le jeune adulte en utilisant volontairement les capacités de pensée en germe libérées chez l'enfant à l'âge scolaire. Cette tâche se poursuit chez le post-

adolescent en semant la graine de la pensée développée au changement de dentition dans le sol de la *vie*.

Cette graine peut être cultivée plus tard chez l'adulte par un travail intérieur rigoureux consistant à former des images intérieures logiques et objectives, indépendantes des impressions sensorielles. L'adulte devra alors utiliser cette capacité afin d'observer consciemment la manière dont l'âme réagit aux impressions sensorielles. En fait, les adeptes qui travaillent la conscience imaginative, pénètrent consciemment la vie sensorielle dans l'espoir de vivre à nouveau ce monde des sens comme pouvait le faire un petit enfant. Ce chemin reconduit vers les forces magiques qui se tiennent à l'arrière-plan des sens, monde que l'individu abandonne au changement de dentition. C'est le chemin de développement à emprunter dans la recherche de la Conscience Imaginative.

Ce développement supposera tout d'abord qu'on libère les forces de vie des impératifs que leur dicte l'organisme. Cette libération donnera ensuite naissance à des forces de pensée renforcées qui seront en rapport avec le vécu du Moi Véritable. Chez l'enfant, à partir de l'âge préscolaire, la pensée se dégage tout d'abord des nécessités biologiques liées à la formation des organes vitaux et s'affranchit progressivement de celles-ci. Au long de la scolarité qui suit, la pensée doit se libérer des contraintes émotionnelles de l'adolescence en développant la capacité pour le raisonnement abstrait, libre de toute impression sensorielle.

Mais plus tard encore, l'individu pourra, s'il le désire, continuer de purifier et de renforcer cette pensée abstraite en la transformant en ce que Rudolf Steiner appelle la pensée morphologique ou pensée vivante. Cette purification est accomplie en travaillant à transformer les forces de la volonté en pensée. En réalité, cette purification constitue la base même de ce travail sur la pensée dès les premières étapes du travail intérieur.

Pendant l'adolescence par exemple, les impulsions volontaires entourant les désirs de reproduction doivent être purifiées en prenant conscience des conséquences logiques et des idéaux moraux culturels qui tempèrent les motifs purement individuels dans la formation des relations. Durant le développement du post-adolescent, l'intellect et les images nées de la logique doivent

être purifiés *plus avant* de façon telle que ceux-ci puissent devenir un vaisseau pour l'éveil ultérieur et la libération du Moi Véritable. Dans la première purification, les forces modelantes proviennent de l'extérieur sous la forme de valeurs culturelles déterminées qui éveillent la pensée à des motifs plus élevés. Dans la seconde purification, les individus doivent à partir de leurs propres imaginations morales apprendre à utiliser la faculté pensante de l'intellect purifié pour accomplir des actes de volonté libre sur base de leurs sentiments propres. Cette purification devrait normalement advenir chez l'adulte post-adolescent mais se réalise difficilement, car les forces de vie et les sentiments qui les constellent à partir du vécu individuel forment en fait la base essentielle de la vie instinctive du corps. En tant que telles, elles sont en rapport intime avec les habitudes liées aux sentiments individuels de l'âme. Pensons par exemple aux comportements qui naissent en nous afin d'apaiser la faim ou pour survivre. Plus profondément encore, au travers des forces du karma présentes dans la biographie, ces instincts biologiques de base et ces comportements vont s'unir dans le sentiment de soi émergeant de notre besoin fondamental d'être reconnu en tant que personne humaine à part entière. Affronter ces forces puissantes à la racine de l'âme, signifie se trouver face à nos besoins nutritifs, à notre image de soi, à la peur, au doute, à la présence agressive des autres qui semble menacer notre sécurité. Au cours de ce travail intérieur, de volonté et de purification, le processus pensant va devenir de plus en plus souple et créatif - en un mot, plus vivant. La vie de la pensée commencera à être intégrée en tant que totalité et prendra le caractère d'un organisme, d'où le terme de « pensée morphologique » qu'utilise Rudolf Steiner.

Lorsque l'individu acquiert de la maturité dans ce travail, il se peut éventuellement que les forces de vie commencent à diminuer et fassent naître le pressentiment très net que la vie physique et la personnalité capricieuse qui en dépend arrivent à leur terme. Cette impression peut être ressentie consciemment ou non. Lorsqu'elle reste inconsciente et n'est pas assimilée, l'individu court le risque de s'emplir de ressentiment du fait que les forces de vie commencent à radicalement décliner. Si la personne a entrepris les exercices de développement intérieur afin de pénétrer consciemment à l'intérieur de ces forces de vie et de sentiment au travers d'états méditatifs, l'individualité intérieure endormie en chacun de nous peut commencer à s'éveiller en tant que témoin du grand rêve de ce

monde. Ceci est la conscience morphologique. Elle ouvre aux chercheurs la possibilité d'un éveil au sein de leurs propres états de rêve.

La pratique méditative de l'éveil dans le rêve permet à l'âme de devenir un citoyen conscient et humble dans le cosmos. Dans cet état particulier, les forces de vie en germe, libérées au changement de dentition peuvent être directement expérimentées en tant que symboles, analogies ou panneaux indicateurs fournissant à l'âme humaine des directions fiables pour son voyage au travers des différentes étapes de la vie. Par la pratique du rêve éveillé, le chercheur commence à considérer les forces naturelles non plus comme de froides abstractions, mais comme des êtres morphologiques créatifs. Il devient capable d'entretenir d'infinis dialogues avec ces êtres qui vivent de l'autre côté du Seuil, à la frontière entre ce monde et le suivant. S'éveiller dans le rêve est une autre façon de caractériser le début de l'éveil de la connaissance Imaginative.

Dans la connaissance Imaginative, le conflit entre l'abstractionnisme mystique et le réductionnisme analytique peut se résoudre. Pénétrer consciemment au sein des forces de vie apporte la révélation d'un monde d'êtres cosmiques et lumineux absorbés dans leurs rapports avec d'autres êtres conscients. Cette volonté de dialogue est véritablement au centre des aspirations mystiques dans la physique moderne. Le saut qui doit être accompli consiste à transformer le vide universel et abstrait empli de forces impersonnelles en pénétrant dans l'existence d'êtres infiniment plus puissants que l'être humain dans leurs Imaginations créatrices de mondes. L'humilité que cette transformation peut faire naître en l'âme est capable de développer de grands pouvoirs de perception spirituelle au sein des forces de vies germinatives qui animent les organes des sens de l'être humain, et ce, à toutes les étapes de son développement. Ces êtres créatifs pourront alors à nouveau ruisseler dans nos yeux au travers d'une lumière solaire se déversant tout comme c'était le cas lorsque nos âmes étaient encore enveloppées d'un monde d'images avant le changement de dentition. La différence est que, suite à la purification des forces de vie grâce à l'exercice quotidien du rêve éveillé, notre vision peut devenir aussi exacte et précise que les descriptions d'une expérience de chimie faites par un analyste réductionniste ou qu'un commentaire fait par

un physicien suivant la trajectoire d'une particule dans une chambre à brouillard.

Pourtant, les idées qui nous parviennent de la connaissance Imaginative ne se composent pas de séquences de données linéaires. Elles possèdent les caractéristiques d'une totalité organique. Des exemples peuvent être trouvés dans le penser expérimental de la géométrie projective et dans les lois les plus intimes du développement embryonnaire ou du développement morphologique de la floraison des plantes. S'éveiller dans le monde du rêve au sein des forces de vie est un chemin qui permet de réconcilier la fracture existant entre les différentes opinions scientifiques, la scission plus importante entre l'art et la science, et celle plus grande encore entre l'être humain et le cosmos.

Le Sommeil sacré : la transformation de la vie de rêve

Une des facultés les plus utiles à développer lorsqu'on désire cultiver son âme est la transformation de la vie de rêve. Le développement ésotérique exige que l'étudiant puisse distinguer clairement entre sa fantaisie personnelle et l'expérience Imaginative véritable qui est de nature objective. C'est l'essence même du travail à accomplir en vue d'entrer dans le monde spirituel, car tout le dialogue qui va s'instaurer entre l'âme et les mondes supérieurs tourne autour de cette capacité de distinguer la fantaisie des faits. Et bien que cela puisse paraître étrange, l'espace du rêve est le lieu où la part la plus importante de ce dialogue se déroule. Les rêves révèlent la manière dont l'âme réagit aux expériences faites dans le monde spirituel. Malheureusement, pour l'être humain le monde spirituel se dissimule soit à l'intérieur de la psyché, soit sous le déguisement du monde perceptible aux sens. Les rêves peuvent se présenter comme des réponses provenant de ces deux mondes. Il ne faut donc pas les prendre trop à la lettre, bien que ce soit une grande tentation du fait qu'ils se révèlent généralement à nous sous le déguisement d'images issues du monde physique. Les lois qui gouvernent les rêves sont les lois de la psyché, mais les images qui nous parviennent sont des images du monde sensible. Le rêve appartient donc à deux mondes, ou pour être plus précis à un espace situé entre deux mondes. Les rêves qui puisent leur source dans une réponse corporelle à l'anxiété et au stress de la vie quotidienne sont les plus communs. Rudolf Steiner les appelle rêves organiques. Ils se comportent comme une soupape de sécurité pour l'âme, lui permettant de digérer et d'assimiler les difficultés et les expériences sensorielles stressantes de la vie diurne. Du côté de la psyché, les rêves organiques informent l'âme du déroulement et de l'accomplissement quotidien de notre biographie. D'un autre côté, ils se font l'expression d'un langage de relations fondamentales grâce auquel l'âme peut régulièrement intégrer des perceptions spirituelles plus élevées dans le chaos de la vie. Les rêves peuvent alors s'avérer d'une grande utilité pour l'étudiant en ésotérisme désirant évaluer les profondeurs de sa biographie afin de trouver des réponses à la question: « qui suis-je ».

Dans tous les cas, pour être utiles dans la pratique ésotérique, les rêves doivent pouvoir être évalués avec précision.

Projeter des significations matérielles ou symboliques sur les rêves fait d'eux une caricature de leur fonction véritable en tant qu'espace dans lequel ce monde et l'autre peuvent s'unir en un dialogue fructifiant. Au niveau où ils se montrent à nous, les rêves sont déjà des symboles et des projections. La tâche véritable dans la transformation de la vie de rêve est d'arriver à faire la distinction entre les niveaux objectifs des rêves qui transmettent des Imaginations véritables au service du développement intérieur et les états de rêve organique qui sont de loin les plus communs. Les rêves organiques ne concernent que les impulsions qui sont en rapport avec la maintenance des organes du corps physique du rêveur. On pourrait les considérer comme des manuels d'entretien pour les organes physiques, des raccourcis qui pointent vers une application informatique, mais ne sont pas l'application elle-même. Ils sont généralement déclenchés par des formes d'états d'anxiété et ne contiennent que fort peu de choses qui pourraient ressembler à des dialogues créateurs. Les rêves organiques sont comme des indicateurs qui soulignent notre besoin d'investiguer à un niveau plus profond notre participation au domaine des processus de vie. Baser une méthode ésotérique sur l'observation et la récolte des rêves organiques peut tout au plus nous fournir des modèles discordants, jusqu'à ce que le rêveur développe l'œil du cœur qui lui permette de voir avec clarté au-delà des sombres frontières qui séparent ce monde du suivant.

Développer l'œil du cœur demande que l'on perçoive l'atmosphère des rêves et les sentiments qui en émanent sans trop s'attarder à organiser les détails en formes signifiantes. La perception correcte des détails sera donnée à l'élève comme une sorte de grâce, comme un don provenant de mondes supérieurs lorsqu'il aura travaillé à se libérer de l'illusion qui consiste à croire que presque tout ce qu'il imagine est objectif ou que tout ce qu'il rêve est fructueux pour la transformation intérieure.

Afin de se protéger contre une telle attitude, une technique utile à la transformation du rêve consiste à saturer au maximum les moments du réveil et du coucher avec le plus de force d'attention et de dévotion possible. Rudolf Steiner a donné à ce sujet de nombreux exercices et indications, mais l'idée fondamentale en vue de la transformation de soi est de réaliser que chaque étudiant doit trouver les exercices qui lui sont les plus appropriés pour accomplir

cette œuvre ; aucun exercice provenant d'un maître ne saurait être véritablement adapté. La pratique du Zen enseigne que le but et le chemin ne font qu'un. Trouver l'exercice approprié qui permette de pénétrer dans le monde spirituel est la guérison que l'âme recherche au travers de la guidance et la soumission à l'influence d'un maître. C'est le début du chemin de la connaissance de soi, mais pour progresser, l'étudiant doit prendre conscience que le but ultime de sa transformation consiste à devenir son propre maître. Si le but et le chemin sont un, alors l'étudiant débutant doit considérer que sa lutte pour trouver le chemin vers les mondes de l'esprit doit devenir un exercice quotidien. Lorsqu'on découvrira par notre travail intérieur, un exercice efficace et adapté, nous pourrions être certains que nous sommes en passe de devenir notre propre maître. La tâche ésotérique qui consiste à rechercher un exercice approprié est un analogue ou un microcosme des sources de l'anxiété qui font surgir en premier lieu les rêves organiques. Pour trouver cet exercice, nous devons plonger dans les racines de nos anxiétés et essayer de voir ce que la vie serait si nous n'étions pas anxieux au sujet des événements qui perturbent notre équilibre.

Les états d'anxiété stimulent la production de sécrétions endocriniennes qui induisent ensuite des états rêveurs de stimuli-réponses dans notre organisme. Les modèles de réactions contenus dans le système de nos organes sont les sources des rêves organiques qui forment les matériaux habituels de nos rêves. Ces modèles en eux-mêmes sont objectifs (telles les réactions de lutte et de fuite) et existent dans de nombreux systèmes biologiques. Chez les animaux, ces réponses automatiques aux stimuli fournissent à l'organisme des modèles de comportement et sont au service de desseins objectifs. Dans le cas des êtres humains et au niveau biologique, ils sont eux aussi au service du fonctionnement de l'organisme. Néanmoins, les hommes possèdent le pouvoir d'agir avec créativité face à ces modes de réactions; mais dans ce cas, il leur est nécessaire de supprimer les liens associatifs qui sont à la racine du fonctionnement normal des stratégies biologiques. L'individuation n'est pas aussi simple que le laisserait supposer la conception de l'inconscient collectif. La véritable tâche ésotérique n'est pas de rêver des rêves collectifs, mais de s'éveiller objectivement dans le lieu d'où les rêves tirent leur origine.

En vue de réaliser ceci, nous devons affronter les liaisons subjectives en chacun de nous comme des clés qui correspondent à des modes de réponses à des stimuli individuels, et choisir de ne pas permettre qu'un tel lien subjectif serve de relais à des réactions biologiques objectives. Nous devons apprendre à percevoir l'état de rêve au moment où il émerge en nous et choisir alors de ne pas réagir de manière programmée. En tant qu'ésotéristes, nous devons lutter afin de devenir conscients de la nature des relais subjectifs qui libèrent nos réactions biologiques instinctives et objectives. Dans la nature, digérer et se guérir des différentes expériences qui conduisent au stress et aux états d'anxiété durant la journée se réalise lors d'états de rêve, soit le jour ou plus profondément encore durant la nuit. Le rêve habituel est comme un résumé du travail que l'âme accomplit pendant la vie nocturne. Les stimulations sensorielles cessent d'engendrer des modes de réactions et l'âme est donc libre de travailler à l'assimilation des événements sensoriels endocriniens du jour précédent.

L'assimilation de ces événements se déroule d'un côté dans le contexte des impératifs biologiques, tandis que de l'autre, naissent des réactions associatives libres et spécifiques à une âme donnée n'agissant pas vraiment dans un contexte collectif. Cela est mis en évidence par les nouvelles pathologies qui apparaissent en abondance et que la psychologie essaie d'aborder en donnant naissance à une foule d'écoles et de théories opposées. Le problème d'avoir un lien subjectif associé à un modèle biologique objectif mène le travail sur le rêve en droite ligne vers le royaume de l'âme humaine individuelle. Bien que les modèles soient partagés collectivement, les liens et les associations en rapport avec ces modèles collectifs sont d'ordre purement subjectif et propres à l'individualité du rêveur. Il en résulte que les détails dans les rêves organiques proviennent d'impulsions endocriniennes objectives et collectives nées d'associations subjectives et individuelles d'anxiété rencontrées par l'âme le jour précédent. Elles pénètrent dans l'âme au travers d'états de rêve afin d'apporter une guérison automatique et inconsciente de telle sorte qu'une fois la stimulation supprimée, les organes physiques n'aient pas à œuvrer continuellement sous la pression de ces états d'anxiété. Ces états peuvent être considérés comme des blessures quotidiennes nées de nos interactions avec le monde des sens qui nous guident vers notre lit à la recherche d'une guérison. Lorsque nous commençons à parcourir le chemin du

développement personnel, ces blessures deviennent notre guide le plus assidu et le plus efficace. Mais en tant qu'ésotéristes nous devons différencier la nature objective de ces blessures de nos réactions subjectives à celles-ci.

Les enfants possèdent une telle abondance d'énergie à cause du fait que l'intensité des blessures quotidiennes produites par la conscience de veille n'est pas aussi forte que chez l'adulte. Ils vivent déjà dans une sorte d'état de rêve la plupart du temps et donc les attaques que subissent leurs organes de vie ne sont pas aussi marquantes. Néanmoins, du fait qu'ils vivent pour la plupart du temps dans un état de rêve, ces blessures peuvent s'imprimer dans l'âme plus aisément que ce n'est le cas avec la conscience de veille de l'adulte. La psychologie démontre que ce sont précisément ces blessures de l'enfance qui forment les modèles d'anxiété subjectifs chez l'adulte. Il existe un tel besoin de guérison dans ces blessures que notre vie de rêve doit intervenir pour nous avertir que quelque chose ne va pas dans notre vie de veille. C'est ici que la pratique quotidienne du sommeil sacré peut s'avérer efficace. Un étudiant en ésotérisme qui désire guérir l'anxiété de l'âme doit affronter ces blessures de l'âme de manière directe. La rencontre entre l'âme et ces blessures se déroule à la frontière de ce monde et de l'autre, dans la zone frontière entre conscience de veille et conscience du sommeil. C'est le royaume du rêve.

Le travail sur le rêve se divise en deux phases distinctes; l'entrée dans le sommeil et le moment juste après le réveil. À chacune de ces phases, différents aspects de la question de la transformation des blessures de l'âme entrent en jeu. Le soir, lorsque les expériences du jour sont encore fraîches, il est fructueux de commencer l'approche de la vie de sommeil par le repas du soir. En évitant de lourdes protéines et en mangeant plutôt une nourriture digeste et enzymatique comme des salades et des légumes, nous permettons au foie de se libérer de l'énorme tâche de la digestion et de se consacrer aux tâches d'assimilation. La digestion est un processus catabolique de déconstruction tandis que l'assimilation est un processus anabolique de construction. Dans la digestion, chaque élément de la substance nutritive est ramené à sa forme la plus fondamentale. Le foie commence ce processus vers quatre heures du matin. Lors de l'assimilation, les éléments déconstruits lors de la digestion sont transformés en une soupe uniforme où chaque

composant nutritif perd son identité séparée. Le foie commence ce processus à quatre heures de l'après-midi. Ces Imaginations du foie sont analogues aux processus que nous traversons entre le moment de l'éveil et du sommeil. La nuit nous voulons nous désengager du processus de digestion des énormes quantités d'expériences rencontrées durant la journée et nous concentrer plutôt sur le processus qui consiste à les dissoudre afin de mieux assimiler leurs leçons. Travailler sur le foie est une bonne approche de la transformation du rêve. Nous pouvons dire avec Rudolf Steiner, que le contenu sensoriel de la vie de veille constitue une sorte de nutrition cosmique pour l'âme. Le secret du travail intérieur est la transformation et l'assimilation de cette nutrition cosmique sensorielle.

Se coucher chaque nuit à la même heure est une bonne façon d'aider le foie. C'est aussi une merveilleuse façon de gagner un certain pouvoir sur l'assimilation des sensations durant l'état de rêve. Chaque heure de sommeil avant minuit est égale à deux heures de sommeil après minuit. Dès qu'on se couche, le véritable processus d'assimilation des sensations de la journée commence. Les troubles d'anxiété du sommeil montrent l'importance de suivre une certaine forme de protocole pour aller dormir. Cela peut sembler étrange, mais la pratique consciente de l'entrée dans le sommeil constitue une grande aide pour la santé de l'âme.

Rudolf Steiner a proposé l'exercice de la vue rétrospective de la journée comme une pratique idéale en vue de l'entrée dans le sommeil. Le but est de former intérieurement des images d'événements spécifiques de la journée, mais de les voir en sens inverse de leur déroulement. Essayer de visualiser un nombre trop considérable de détails dans ces souvenirs est souvent source de frustration pour les débutants dans l'exercice. Il faut essayer de revivre la journée en une sorte de survol inversé au travers des événements essentiels. Il faut se visualiser accomplissant telle ou telle action, puis passer à l'action qui a juste précédé et ainsi de suite. Cet exercice est le plus efficace lorsqu'on arrive à visualiser sa journée jusqu'à l'endroit où l'on était lorsque l'on s'est réveillé. Dans ce cas nous parvenons à nous imaginer à la frontière entre ce monde et l'autre. Lorsqu'on pratique régulièrement cet exercice, la capacité à se remémorer de plus en plus de détails se renforce, mais la faculté la plus importante à développer lors de ce survol, est avant tout

d'éviter tout commentaire et jugement. S'exercer sans commenter ou blâmer nos faiblesses ou nos réussites aide à nous considérer plus objectivement. Un travail bénéfique pour développer ce survol rétrospectif est de pratiquer l'art de l'observation goethéenne de la nature. La représentation intérieure exacte de la forme d'une plante, d'un animal ou des nuages, forme à la longue un riche réservoir d'images mouvantes dans l'âme. Ces images naturelles sont en réalité des images codées qui suggèrent comment les états d'anxiété peuvent se manifester dans notre vie de rêve. Les fleurs sont comme l'image d'épreuves que nous avons surmontées. Les animaux nous montrent comment notre âme réagit lorsque nous sommes sous l'influence de tel ou tel désir spécifique. La météo nous offre de nombreuses images d'états de dépression, de manies ou de la furie qui s'empare d'un caractère tempétueux. Lorsque nous pratiquons ces exercices de création d'images intérieures inspirées de la nature, nous renforçons notre capacité d'amener cette vue rétrospective de la journée jusqu'au point où elle peut devenir pouvoir de perception. Nous pouvons même en arriver à emporter dans le sommeil des images issues du monde naturel sous forme de question réponse entre le Moi Véritable et l'âme.

Phénoménologie et processus formateur d'images dans la vue rétrospective quotidienne, donnent accès au lieu d'où nous pourrions demander à notre être rêvant de pénétrer l'autre monde, pour y rechercher des images significantes, très utiles pour la suite de notre travail de transformation. Ces images viendront à notre rencontre à partir du monde de l'esprit sous les habits du rêve habituel, mais nous pourrions les appréhender en une forme de conscience de veille enfouie dans l'état de rêve et que nous avons consciemment formée à la frontière entre les deux mondes. « Et donc dormir, rêver peut-être ».

La vue rétrospective quotidienne et les processus de la mémoire qui s'éveillent par la pratique de la phénoménologie ne sont que la première étape dans l'art alchimique de la transformation du rêve. La deuxième étape de cet art passionnant est le développement d'un état particulier d'éveil dans lequel l'âme apprend à vivre à la lisière d'un éveil complet dans le corps physique de manière telle que les dons de la nuit puisse être recueillis en l'âme afin d'atténuer les effets asséchant d'une conscience de veille trop vive. La période du réveil est source de forces formatrices créatrices

d'images qui instillent l'atmosphère du Seuil au sein de notre vie quotidienne. Le problème avec ces images est qu'elles tendent à s'évanouir enveloppées de non-sens, lorsqu'elles sont produites par nos forces d'imagination personnelles. Les forces de l'imagination où baigne notre personnalité consistent pour le moment uniquement en réponses programmées à des stimuli extérieurs qui s'éveillent dans le corps sous forme de rêves éveillés. Les rêves éveillés produits de cette manière sont à la base de la vie instinctive des animaux et des fantasmes enfantins chez les êtres humains. La fantaisie enfantine trouve sa place légitime durant l'enfance, mais un adulte enclin à agir à leur suite se dirige souvent sur le chemin d'une pathologie. Lors du changement de dentition, l'homme doit apprendre à dépasser la fantaisie pour la transformer en imagination active et vivante, mais ce dépassement ne se réalisera pas tout simplement par la production d'images mémorielles plus élaborées. Les images mémorielles ou les abstractions fournissent la base pour l'élaboration de l'intellect qui est l'étape de développement suivante et nécessaire après la fantaisie. Mais ce n'est ni la dernière ni la plus importante des étapes d'évolution à laquelle l'être humain puisse aspirer. Éduquer sa mémoire, se souvenir d'images de phénomènes terrestres n'est pas une préparation suffisante en vue du combat avec les monstres de l'anxiété que l'étudiant doit affronter sur le chemin de la connaissance de soi. En vue de ce travail, l'âme doit être modelée par des images qui ne sont accessibles qu'à partir des mondes de l'esprit.

Dans son œuvre, Rudolf Steiner revient constamment vers un exercice qui peut être utilisé comme pratique matinale afin de pouvoir bénéficier des dons de la nuit. C'est l'image de ce que nous pourrions appeler respiration psychique et un exemple vaudra mieux qu'une description. Dans le cours aux médecins, Steiner leur demande d'imaginer qu'ils sont au centre de deux bandes concentriques colorées. Une bande est proche du corps et l'autre en est plus éloignée, mais toutes deux sont concentriques. Il faut imaginer le bleu à l'extérieur et le jaune à l'intérieur. Ces deux couleurs sont les couleurs primaires de Goethe et à partir d'elles tout le spectre coloré peut naître. On demande alors aux médecins de resserrer le cercle bleu et de dilater le jaune jusqu'à ce qu'ils se rencontrent en une couleur verte commune. Le bleu continue de se resserrer jusqu'à entourer le corps tandis que le jaune se dilate jusqu'à ce qu'il vienne se placer à l'extérieur. Le cercle extérieur est

devenu jaune et le cercle intérieur bleu. Dès que cette image est réalisée, on inverse le processus pour revenir à la configuration initiale. Cet exercice peut être travaillé dans la région de la gorge, et crée une atmosphère de paix merveilleuse, qui se métamorphosera facilement en atmosphère du Seuil.

Pratiquer cet exercice avant toute activité quotidienne, ou avant que naisse toute pensée en début de journée, forme un espace de dévotion et de sécurité propice à l'écoute du silence dans le royaume du rêve. C'est le même mouvement qui se déroule lorsque la Terre expire tôt le matin. Différentes couleurs complémentaires peuvent être utilisées dans l'approche des différentes régions de l'âme. Des bandes de magenta et de vert sont efficaces dans la région du cœur. Le violet et l'indigo dans la région de la tête. Tandis que les couleurs expirent et inspirent en nous, l'étudiant apprend comment le langage de l'âme peut-être intégré de manière objective dans le processus Imaginatif. Dix minutes consacrées à cet exercice de respiration des couleurs, suivies par dix minutes dédiées au souvenir de ceux qui ont traversé le Seuil puis de dix autres minutes à nous souvenir de ceux qui passent par de lourdes épreuves dans cette vie, modèlent un espace bénéfique pour résister aux assauts de la journée nouvelle.

Ces rythmes du jour et de la nuit peuvent être appelés sommeil sacré. Dans le sommeil sacré, nous renouvelons à chaque fois nos vœux en tant qu'élèves des mystères, afin que se révèle le grand mystère de la vie dans le petit mystère de notre vie quotidienne.

Le penser du cœur

Dans la pratique alchimique, le cœur est l'organe, le creuset qui contient la « *materia prima* », ou la substance première qu'il faut transformer de façon à ce que l'âme, en tant que Vierge puisse se marier au Christ, esprit archétypal de l'être humain éternel. La matière première est la matière noire présente au début de l'œuvre. Elle contient tout ce que contiendra l'œuvre accomplie sauf que dans celle-ci la moindre parcelle de la substance originelle a été purifiée et exaltée par le travail conscient de l'adepte. L'accomplissement de cette transformation fut le but à atteindre pour les alchimistes depuis le Moyen Âge, bien qu'à partir du 18ème siècle les choses devinrent plus confuses à cause du développement de la chimie moderne. La vision originelle du monde des alchimistes voulait qu'aussitôt que l'adepte eût transformé toutes les forces de son âme, aucune substance physique ne pouvait résister à sa volonté purifiée et intensifiée. Ce point de vue est symbolisé par la transformation du plomb en or.

La *materia prima* contient le plomb, l'or et tous les autres métaux, ainsi que les substances nécessaires à leur transformation. Ces substances sont le Sel, ou sel universel, précipitation se manifestant à *partir* d'un état de potentialité, et sa condition polaire, le Soufre, ou soufre universel, dissolution et combustion d'une substance évoluant *vers* un état de potentialité. Le troisième principe d'évolution est le mercure universel ou Mercure, qui est le processus naissant du désir primal d'interaction rythmique des deux forces polaires du Sel et du Soufre entre elles.

Toute chose est supposée inclure ces forces dans ses propriétés, un état ou une substance particulière privilégiant en son sein l'une ou l'autre de ces forces. Ces différents constituants forment le monde des manifestations dans son incroyable diversité d'apparences et en même temps son unité de relations que les alchimistes appelaient son *intelligence*. La tâche des alchimistes est de découvrir les constituants appropriés dans une substance donnée, identifier l'état de conscience correspondant à ces constituants, s'exercer à atteindre cet état en son âme à l'exclusion d'autres et ensuite de dialoguer avec les intelligences archétypales afin de

découvrir comment cette substance peut être utilisée en vue d'une guérison.

Ainsi que nous l'apprennent les mythes, les légendes et les récits des méditants, le contenu de l'âme humaine est essentiellement composé d'images et notre vie intérieure est littéralement immergée dans ce monde. Malheureusement, si un certain nombre de ces images intérieures sont en rapport avec le réel, d'autres ne le sont pas. Dans l'alchimie de l'âme, le cœur est considéré comme l'organe corporel où les transformations trouvent leur siège. Les alchimistes comprennent que le cœur possède la capacité de penser des images en les pondérant sur de longues périodes de temps. Pondérer signifie à l'origine « soupeser avec précaution ». Dans la bible, on relate que Marie « pondéra (soupesa) ces choses dans son cœur ». Pour les alchimistes, soupeser avec précaution signifie prendre en considération les relations. En chimie, ceci consiste à peser les substances, et éventuellement à établir de façon abstraite le tableau périodique des éléments. Mais pour les alchimistes, les qualités de relations sont ce qui est soupesé, pondéré dans le cœur, et non le poids quantitatif des substances.

Cette conception est en rapport direct avec la physiologie du cœur. Les organes du cœur sont constamment à l'écoute des mouvements du sang dans la circulation sanguine. La vitesse, la pression, la fluidité de la circulation sont les éléments clefs de l'activité sensorielle de cet organe. Tout mouvement inhabituel dans cette circulation est immédiatement repéré et équilibré. On pourrait dire que le cœur est un spécialiste du mouvement, sensible et conscient de ses qualités. Les spécialistes du cœur vont jusqu'à dire que l'étude d'un cœur qui n'est pas en mouvement ne peut être considérée comme pertinente.

Toute expérience sensorielle engendre des fluctuations dans ces mouvements subtils. Le cœur vit l'expérience sensorielle en tant que variations des qualités du mouvement dans le sang. Dans l'ésotérisme, on considère que les images produites par l'expérience sensible induisent différentes qualités de mouvement dans le sang. Il est donc possible d'œuvrer sur le chemin du cœur en offrant aux organes des sens des impulsions spécifiques de manière telle que le cœur puisse ensuite faire l'expérience de qualités de mouvement particulières.

En général, les alchimistes pensent que les images uniquement porteuses de données informatives ne peuvent développer aucune faculté supérieure dans le cœur. Ce type d'image est appelé signe ou code. Un signe comme le signal routier « stop » fournit des informations très utiles pour notre sécurité, mais doit être évalué très différemment si l'on veut que le cœur comprenne sa signification profonde plutôt que les informations qu'il véhicule. On pourrait se demander pourquoi ce signe est le seul qui soit de forme octogonale¹. Quel est le rapport entre un octogone et le fait de s'arrêter ? Dans l'alchimie des nombres, l'octogone est relié *aux* forces de la Lune. On peut le constater en observant le compas octogonal utilisé par les géomanciens de Feng Shui qui travaillent sur le calendrier lunaire. Les forces de la Lune sont les forces du sel ou de la manifestation. La Lune gouverne les cycles de reproduction de la femme ainsi que la ponte des œufs de nombreux animaux inférieurs. Il s'agit d'une force au service de la manifestation des corps. Pour l'Alchimie, cette force s'apparente au sel. En outre, la lune gouverne le cerveau ainsi que les parties génitales. Le cerveau est l'organe sel par excellence chez l'être humain. Grâce à lui nous pouvons manifester nos pensées à partir de potentialités présentes en nos états de conscience. Les magiciens utilisaient la lune afin d'explorer les signes et les présages. Tout ce qui est sel est manifestation émergente de la potentialité. Pour en revenir au signe « stop », sa forme nous demande de « saliner » notre mouvement; en d'autres termes : STOP. Dans cette optique, la forme de ce signal recouvre un langage caché du mouvement.

Les alchimistes ont compris que ce langage du mouvement appliqué aux formes possède un grand potentiel de guérison. Le problème est d'éviter que le signe ne se fige, ne devienne trop rapidement sel dans la conscience avant que les forces mercurielles aient le temps de faire mûrir complètement les forces rythmiques guérissantes de l'image. Pour cette raison, les alchimistes du passé rajoutaient régulièrement des erreurs dans leurs diagrammes afin de piéger les imprudents ou les esprits fainéants de ceux qui seraient tentés de trahir les forces sacrées de la figure en ne désirant extraire d'elle que des informations sans se transformer eux-mêmes moralement. Le résultat fut qu'ainsi naquirent des images obscures, hermétiques et ambiguës qui furent utilisées afin que seuls les âmes

¹ c'est le cas aux Etats-Unis d'Amérique, ndt

et les esprits sérieux puissent aborder le travail en vue de l'entrée dans l'atelier des hiérarchies créatrices qui ont formé le monde. Des images ambiguës, complexes et occultes, possèdent un plus grand potentiel pour nourrir le cœur, avec les forces justes du mouvement qui conduiront l'étudiant vers la prudence, la responsabilité et la persévérance.

Dès qu'un alchimiste trouve une image qui peut servir de signe, la tâche consiste à se représenter cette image devant l'œil intérieur comme une sorte de film tissé de relations, ce que nous pourrions appeler un plan ou un tracé symbolique. L'image est reproduite devant l'œil de l'esprit, et modifiée afin de permettre au cœur de « circuler » autour d'elle. Cette méditation permet au cœur de glaner des aperçus de plus en plus vastes, en provenance de l'intelligence archétypale de l'image. Une image traitée de cette façon peut alors se métamorphoser de signe en symbole. Un symbole est un signe qui a été pénétré et infusé par une « solution » d'attention volontaire. Lors d'une étape ultérieure, il deviendra possible d'intensifier à un point tel cette relation symbolique afin que le symbole devienne une icône, une porte ouvrant sur le domaine de l'intelligence archétypale qui laissera pénétrer dans la conscience de plus en plus d'éléments cohérents. Ce processus est court-circuité par les images qui ne servent qu'à donner des informations ou produire des réponses. La plupart des choses qui nous parviennent actuellement par le biais de l'imagerie alchimique nous semblent étranges et distantes du fait que cette obscurité apparente sert d'autres buts que ceux qui consistent à transmettre de simples informations. Ces buts servent à énergiser la volonté afin qu'elle puisse se maintenir indéfiniment en état de questionnement ouvert afin d'augmenter la souplesse de l'âme.

En résumé, les images utilisées dans la transformation alchimique de l'âme poursuivent les buts suivants :

1. Les images ambiguës permettent au cœur de méditer le problème rythmiquement, en revenant chaque fois à nouveau vers elles, afin de savourer leur dévoilement graduel.
2. La technique qui consiste à poser des questions insolubles est une étape positive menant vers la souplesse de l'imagination.

3. La progression dans la compréhension symbolique du problème aidera à faire naître le sens des résonances harmoniques, et le jaillissement d'une conscience circulant entre différents aspects particuliers, plutôt que centrée sur une solution finale figée et unifiée, basée sur un seul type de relations.

4. La tolérance envers l'ambiguïté cultivée lors des méditations imaginatives d'images paradoxales, peut-être considérée comme une clef puissante à la base d'une transformation personnelle.

Le point de départ pour ces techniques de méditation est la méthode de l'analogie; les métaphores et les analogies sont utilisées pour pénétrer dans l'espace symbolique. Les espaces symboliques sont plus poétiques et souples que les espaces analytiques et permettent une transformation des forces de l'âme plus dynamique que celle que fournit l'analyse. La pensée symbolique aide les forces de l'âme à bâtir des ponts entre le monde des sens et le monde intérieur inaccessible à la pensée analytique. Par ce travail, il est possible de transformer la vie de désir de l'âme en une force bien plus dynamique et connue sous le nom de *manas*. Manas est le sens qui unit tous les autres sens. Rudolf Steiner l'appelle le sens des sens.

Lorsque les alchimistes de l'âme produisent le manas pendant la méditation, une très petite partie de leur expérience sensorielle quotidienne est transformée et rachetée. L'expérience sensorielle habituelle a besoin d'être rachetée, car elle représente ce qu'on pourrait appeler la chute de l'humanité. Dans la Bible, la chute est décrite comme étant l'ouverture des yeux d'Adam et Ève. De ce point de vue, chaque expérience sensorielle est une récapitulation de la chute. Ceci peut sembler étrange à la pensée contemporaine, mais ésotériquement il s'agit d'une idée très importante. Dans la terminologie de la physiologie actuelle, nos expériences sensorielles quotidiennes se déroulent au sein de la dynamique qui existe entre le système nerveux autonome et le système endocrinien. Les manifestations hormonales qui régulent la vie de l'âme sont le résultat des expériences sensorielles. En termes alchimiques, la sensation est sulfur et la réaction endocrinienne est sel. Nous avons très peu de contrôle conscient sur ces modes de réactions. Le manque de conscience qui règne dans ce royaume est l'image symbolique profonde de la séparation de l'être humain d'avec la Divinité, en d'autres mots la chute.

Le travail de transformation des relations qui existent entre l'expérience sensorielle et la réponse corporelle, est centré sur la purification et le renforcement de la conscience de ce qu'on appelle ésotériquement le corps de sensations, ou dans une terminologie plus ancienne, le corps sensible. Différents termes symboliques sont utilisés pour désigner ce processus : construction de la Nouvelle Jérusalem, formation de l'Embryon Spirituel, rédemption des sens, refonte de la Mer d'Airain, l'École de Michaël, ou construction du Temple Nouveau. La référence au Temple provient de la légende qui décrit la construction du Temple de Salomon. Les images du Temple et de la Mer d'Airain en fusion, nous seront utiles pour la compréhension de cette tâche subtile et vitale des mystères contemporains.

Salomon provenait du lignage d'Abel qui était un fils du Dieu de la Forme Vivante. L'activité du Dieu de Salomon consistait à créer des formes à partir des forces vitales transcendantes du cosmos. En termes physiques, on pourrait se représenter cette activité par la formation d'un banc de sable à partir des forces dynamiques d'une rivière en mouvement; la forme s'érige à partir de forces préexistantes dans l'environnement. Du fait que le Dieu de la Forme Vivante était le Dieu de Salomon, celui-ci n'avait aucune idée pour construire un nouveau temple autrement qu'en utilisant des forces existant déjà. Salomon avait déjà reçu de son Dieu le plan du Temple, mais était incapable de s'imaginer comment il pourrait le construire. Pour en arriver à un autre mode de construction, un nouveau principe s'avérait nécessaire, un principe par lequel la forme serait créée en désenchantant la vie contenue dans l'inanimé. Une personne provenant du lignage de Caïn était indispensable, car les descendants de Caïn étaient enfants du Feu capables de désensorceler l'inanimé. Par analogie nous pourrions penser à un sculpteur créant une forme vivante à partir d'un morceau de bois mort ou d'une pierre. Caïn fut le premier ingénieur, et sa création de nouvelles méthodes d'agriculture et de la fonte des métaux ne fut pas admise par le Dieu de Salomon. Ce conflit donna lieu au bannissement de Caïn et à la mort d'Abel. C'est ainsi que Salomon ordonna à l'architecte Hiram-Abiff de construire le Temple. Salomon était amoureux de la Reine de Saba, qui reconnaissait en lui les plus hautes perfections que le Dieu de la Forme avait engendrées. Il représentait le zénith des forces du passé. Lorsque le nouveau Temple dut être construit et que Salomon ne put le bâtir en utilisant

sa sagesse, la Reine rencontra Hiram et reconnut en lui les forces du futur. Elle trouva en Hiram une personnalité qui portait en elle la potentialité de devenir un dieu. Il pensait d'une manière différente, et pouvait imaginer des formes et des processus n'existant pas auparavant. Son cœur se tourna vers Hiram et lorsque Salomon s'en rendit compte il fomenta un complot avec l'aide des fidèles apprentis d'Hiram afin de détruire son chef-d'œuvre, la Mer en fusion. Les apprentis voulurent jeter de l'eau sur elle juste au moment de la coulée et la Mer éclata en une multitude de débris. On pourrait dire que l'activité sensorielle des êtres humains fut brisée en différents sens séparés les uns des autres bien qu'étant tous des modes de sensations.

Hiram, désespéré lorsque la Mer des Métaux en Fusion (la vie interne et mouvante des sensations) fut détruite, voulut se jeter dans les flammes lorsqu'il entendit la voix de son ancêtre Caïn lui parler du centre de la Terre. Caïn lui offrit un marteau magique et lui dit de forger les pièces éclatées de la fonte en forces et formes qui n'appartiendraient pas à celles déjà existantes de la création. Les enfants de Caïn durent assumer quant à eux la construction d'un monde nouveau en transformant l'ancienne vie épuisée des expériences sensorielles en une forme apte à créer de nouveaux mondes.

Du point de vue alchimique, la Mer d'Airain, parfois appelée aussi Mer des Métaux, est le terme désignant le corps de sensation aussi connu par les ésotéristes sous le nom de corps sensible. En physiologie, toute impression sensorielle est accompagnée d'interactions de type stimulus/réponse se déroulant entre les nerfs et les glandes. L'activité nerveuse stimulée par les sens engendre une réduction des forces vitales à cause des réactions glandulaires qui stimulent la métabolisation des substances dans le sang. Ces modes d'interactions sont enfouis dans les forces de vie inconscientes de l'être humain et ne sont pas accessibles à notre contrôle conscient. Si nous pouvions détacher l'ensemble fluctuant de ces stimuli et de ces réponses pour les élever à un certain niveau de conscience, nous obtiendrions le plus subtil des fantômes. Dynamique, modélisé et possédant presque sa propre personnalité, la conscience de ce corps de sensation se situe à un niveau bien en dessous de celui de la conscience discursive habituelle. Les forces et les formes dans cette région de l'âme humaine sont reliées aux forces de vie les plus

profondes qui parcourent l'entièreté du cosmos. Les ésotéristes mettent en relation les forces du corps de sensibilité avec les forces les plus éloignées du cosmos. Paracelse, le grand adepte et médecin alchimiste appelle ce corps « le Corps Étoile ». Rudolf Steiner l'appelle corps éthérique et le relie à la faculté humaine de la pensée libre. Paradoxalement, chez la plupart des êtres humains il n'est pas libre du tout.

Dans la conscience de veille discursive, nous pouvons nous concentrer sur le fait d'accomplir des actes ou d'obtenir des réponses. En contraste avec ce fait, l'état de conscience du corps de sensation est réactif et automatique, initialement il n'y a pas de liberté en ce processus. Par essence, l'expérience sensorielle s'attaque à nos forces de vie. De ce fait, nous sommes agressés par nos appétits sensoriels et nos habitudes qui détruisent la vitalité. Rudolf Steiner parle du vécu de cette destruction comme allant de pair avec l'obscurcissement des mondes (anxiété de sentir la dissolution de notre moi conscient dans l'éther du monde). Cet obscurcissement des mondes est à relier aux configurations de nos forces de vie se trouvant complètement hors de notre contrôle et qui provoquent sans cesse la coagulation et la dissolution des forces et des processus vitaux. Dans la pensée alchimique, le corps de sensation est la source des forces qui menacent l'intégrité de l'être humain. Il est symbolisé pas une mer chaotique de métaux en fusion emplie de potentialité, mais vide de forme.

Lorsque nous travaillons alchimiquement à transformer nos sens, l'âme se trouve souvent immergée dans une atmosphère profonde de chaos imminent et de destruction, car nous pénétrons alors consciemment par la méditation dans le domaine des modèles de stimulus/réponse liés aux sensations. Dans cet état de conscience nous nous expérimentons comme un nuage de désirs brûlants en dissolution qui se meuvent à l'intérieur d'une galaxie de formes instables, aucune n'étant réellement nous-mêmes. Symboliquement ceci représente comme une immersion dans la mer des métaux en fusion. Il s'agit en fait d'une expérience consciente de la façon dont les forces du désir réagissent aux impulsions sensorielles dans le corps de sensation. Les énergies sont à la recherche de signification et de cognition. La lumière cherche à devenir vision.

Lorsque nous méditons, nous traversons la turbulence de la mer des métaux. Ce qui veut dire que nous nous confrontons

consciemment aux réactions et aux fluctuations de la vie des désirs liée à l'expérience des sens. Nous expérimentons alors la difficulté essentielle à trouver la paix de l'âme et à rester concentré sur le thème de notre méditation. Dans cet état de turbulence nous vivons en fait dans le corps de sensation et nous confrontons à la mer des métaux qui explose en mille morceaux au moment où notre conscience s'engage sur cette voie et, bousculée, passe de sensations en sensations. Une démangeaison apparaît, nous devons tousser, un son nous distrait, notre jambe s'endort et ainsi de suite. Cette turbulence sensorielle recouvre en son sein, la peur profonde de nous confronter au fait que plus rien ne pourrait habiter notre conscience. Nous avons peur du fait que si finalement nous arrivions à traverser la mer des métaux, les stimulations qui nous permettent de nous ressentir nous-mêmes cesseraient d'exister. Nous avons le sentiment profond que si cela se produisait, il n'y aurait plus personne en notre âme. Nous sommes effrayés à l'idée d'assister à notre propre dissolution dans l'obscurité d'où les mondes tirent leur existence, obscurité vers laquelle ils retourneront toujours.

Nous faisons tous cette expérience lorsque nous commençons à avancer sur le chemin du développement de soi. Nous gardons cette mer de métaux morcelée en notre conscience comme remède contre l'anxiété qui pourrait naître de notre éventuelle dissolution. Cette anxiété nous garde de l'entrée consciente dans les forces de vie, de telle sorte que nous n'ayons pas à expérimenter le non-être. Néanmoins, si nous nous emparons de notre marteau et essayons consciemment de forger les éclats de la vie sensorielle morcelée pour les amener vers une autre forme de perception, nous pouvons nous guérir de l'angoisse de l'obscurcissement des mondes, et simultanément commencer à bâtir le Nouveau Temple dans la Nouvelle Jérusalem.

Réaliser une telle chose n'est pourtant pas facile. Il existe des êtres qui vivent dans nos âmes et qui ont un intérêt suprême à rester dissimulés - imaginez des termites qui mangent l'intérieur d'un morceau de bois, ne laissant que la coquille extérieure intacte. Lorsqu'une personne entreprend un cheminement intérieur, de tels êtres errants en nos âmes deviennent perceptibles. C'est pour cela que forger la Mer en Fusion pourrait aussi vouloir dire se confronter avec les voix de l'abîme. Dans les abysses nous rencontrons des êtres qui vivent en nous et créent des sentiments de turbulence entourant

les impressions sensorielles dont le corps de sensation est traversé. Au début du travail, nous aurons simplement à faire avec les impressions sensorielles. Lorsque nous progresserons en utilisant les méthodes basées sur l'utilisation des images, comme précisé auparavant dans ce chapitre, nous réaliserons petit à petit que notre âme est peuplée d'êtres qui ont infiltré notre vie sensorielle, et ont créé des conditionnements que notre être spirituel ne peut vaincre actuellement. Lorsque ceci se produira, ce sera à nous de prendre le marteau d'Hiram, et de forger en conscience de nouvelles relations entre les sens, basées sur le penser du cœur.

Le terme « pensée du cœur » est bien adapté à ce travail, car en fait, une graine se cache à l'intérieur de la mer de métal. Il s'agit de la graine de notre future rédemption, de notre consécration et de notre retour vers Dieu. Rudolf Steiner donne le nom d'homme Gemut à cette semence dissimulée dans le corps de sensation. Terme difficile à traduire, nous pourrions dire que Gemut signifie chaleur du cœur. Le cœur a besoin d'être éduqué à penser avec précision afin d'éviter que les sens ne détruisent l'être humain. Néanmoins, le cœur ne pense pas en idées abstraites, le cœur pense en images mouvantes. La tâche de l'alchimiste qui désire développer la pensée du cœur est de transformer la mer des métaux en formant des représentations conscientes d'images sensorielles et en les dissolvant ensuite, rythmiquement, comme fondement d'un chemin de méditation moderne. Par ce travail, les métaux des sens seront purifiés et perdront leur tendance à stimuler des réactions pathologiques dans l'organisme.

Il est à noter que les expériences sensorielles possèdent en elles-mêmes un caractère entièrement légitime. Lumière et obscurité, couleurs, lois de l'optique et du son, ne font aucunement partie de la pathologie de l'âme. Elles sont toujours entre les mains des hiérarchies célestes. Les sensations en tant que telles font partie du monde et les forces qui animent les sens sont légitimes et cohérentes. Elles proviennent de l'œuvre du Dieu de Salomon. Lorsqu'au cours de l'expérience sensorielle l'homme génère les forces qui animent les sens et leur confère une personnalité conforme à ses besoins biographiques, ceux-ci perdent leur pureté et leur intégrité originelle s'en trouve compromise. Afin de mieux saisir ce qui se déroule là, il convient maintenant d'explorer le concept de métal tel qu'il fut compris par l'alchimie.

Alchimiquement, tous les métaux que nous pouvons observer sur terre étaient considérés jadis comme ayant une origine extraterrestre. Certains mystères de la métallurgie et de la minéralogie semblent confirmer cette idée. Un des métaux les plus importants est le mercure qui est fluide à température ambiante. Un autre est le soufre, qui est en fait une sorte de feu gazeux coagulé. Un autre encore est le phosphore, incandescent à la température ambiante. Il y en a d'autres, mais ces trois métaux fondamentaux serviront à illustrer l'idée que les métaux sont des courants de forces coagulés. Pour les alchimistes, la coagulation à partir d'un état raréfié et affiné était une des trois forces fondamentales de la vie d'une substance. On l'appelait le processus sel. Sel était la manifestation de ce qui auparavant existait sous une forme de potentialité raréfiée. La seconde force était la raréfaction d'une substance coagulée et était appelée processus soufre. Le soufre maintient le processus de raréfaction actif, créant toujours plus de potentialités, la potentialité ultime étant la non-manifestation. Le troisième processus fondamental était connu sous le nom de mercure. Mercure maintenait les deux autres processus en interaction constante; c'était la totalité des forces mouvantes présentes en toute transformation au sein du monde naturel. Tous les métaux étaient supposés avoir leur origine commune en mercure.

Lorsque les forces de mercure rencontraient un puissant processus soufre à l'intérieur d'une caverne souterraine, le mercure était constamment dynamisé et énergisé par le soufre, et créait de plus en plus de potentialités. Il était de plus en plus affiné jusqu'à atteindre la noblesse et la potentialité de son existence archétypale. La substance physique formée lors de ces nobles circonstances de raréfaction était l'or. Si les forces de mercure rencontraient les forces du soufre dans une caverne souterraine, et qu'une atmosphère Sel tendait à entraver leur affinement pour qu'ils ne puissent progresser suffisamment en direction de leurs ultimes potentialités, le résultat était l'argent. Lorsque les forces de mercure rencontraient un processus sel avec peu de forces du soufre qui permette au processus de se transformer en un état de plus grande potentialité, alors naissait le plomb. Donc, selon les alchimistes, tous les métaux naissaient à partir du même modèle de forces, et avaient une origine commune en mercure; ils différaient entre eux par la combinaison spécifique de ces forces. C'est pour cela que n'importe quel métal

peut être transformé en n'importe quel autre en ordonnant les forces en présence selon une séquence énergétique spécifique.

Pour en revenir à la Mer en Fusion, on pourrait dire que les sens ont tous la même source énergétique dans les relations entre le système nerveux et le système endocrinien. Les sens plus élevés, tels le sens de la vue et de l'ouïe, peuvent être plus facilement pénétrés de conscience que ceux qui sont plus orientés vers le corps, tels le sens du toucher ou les formes de perceptions proprioceptives. Des impressions sensorielles plus nobles nous relient aux autres lorsque nous vivons en des atmosphères d'admiration ou d'abandon; des impressions sensorielles moins nobles nous relient aux autres, lorsque nous sommes sous l'influence d'atmosphères de jalousie ou de possession. Les expressions les plus nobles de l'expérience sensorielle sont emplies d'un élément de compassion et de sacrifice; les impressions sensorielles moins nobles stimulent des éléments de jugement, de luxure et d'insatiabilité en l'âme. Des impressions sensorielles nobles, nous permettent de maintenir éveillé le sentiment de soi face à l'objet de notre sensation, que ce soit un gâteau au chocolat ou une personne attirante. Cet état de conscience est l'équivalent alchimique de l'argent ou de l'or. Des expériences sensorielles moins nobles ne nous permettent pas de maintenir une conscience autonome sous leur influence, et nous sommes alors conduits à réactiver des modèles de réactions sensoriels profondément enfouis, et des réponses physiologiques instinctives. Dans ce cas notre conscience sera l'équivalent du plomb. En général, toutes les réponses aux expériences sensorielles peuvent être ressenties comme une mer mouvante, jaillissements intenses d'antipathies et de sympathies envers l'objet de la sensation. Cet ensemble de réactions et de stimulations sensorielles représente la Mer en Fusion ou Mer des Métaux. Les personnes qui travaillent à leur développement intérieur remarquent souvent que les métaux sensoriels sont mélangés et pollués de mille façons. Des messages intérieurs et des intuitions viennent souvent à notre rencontre, comme si nous entendions des voix éloignées provenant des profondeurs d'un abîme. Ces voix nous parlent dans un langage symbolique de la peur et du doute, de la tendance fondamentale de l'être humain à juger tous les autres comme inférieurs à soi. À ce stade nous pénétrons en fait à l'intérieur de notre propre corps de sensations, et expérimentons combien notre vie intérieure se réduit bien souvent à réagir aux modèles de stimulus/réponse sensoriels.

Nous nous éveillons en notre corps de sensation comme des nageurs pris dans l'agitation de la mer en fusion de l'inconscience sensorielle.

Nous vivons tous cette expérience lorsque nous commençons à avancer sur le chemin du développement de soi. Certains s'avancent vers l'anxiété du crépuscule des mondes en affrontant une grave maladie. D'autres expérimentent la tristesse d'une complète dissolution suite à la perte d'un être cher, d'autres encore s'éveillent dans la houle surgissant de la Mer d'Airain à la suite d'exercices méditatifs qui desserrent leurs enveloppes corporelles à un point tel, qu'ils commencent à vivre dans deux mondes simultanément. L'expérience du crépuscule des mondes est véritablement une expérience universelle qui se déroule à l'orée de l'avènement d'une conscience supérieure.

Une des voies les plus efficaces pour commencer à se guérir de l'anxiété du crépuscule des mondes, est de vivre consciemment dans un sentiment de gratitude envers la vie des sens, sentiment qui nous permet de dire « je vis ». La gratitude envers les sensations est un don des hiérarchies donné à l'être humain dans son combat, mais tout comme la grâce, il n'est donné qu'en fonction de l'effort consenti par l'être humain imparfait pour assumer sa transformation. Le sentiment de gratitude envers les sensations peut être développé en étant attentif aux petites choses de la vie, et en s'emplissant de dévotion. Nous pouvons par exemple être attentifs à la biographie d'une fleur, et essayer par là de désensorcelier la relation endormie que nous entretenons avec elle. Nous nous endormons dans la fleur lorsque nous n'éprouvons aucun intérêt pour elle. Imaginer intérieurement la croissance d'une plante et sa floraison, est un pas en avant vers un possible éveil dans la fleur. Former en soi le processus floral d'une plante, d'une manière méditative et rythmique, nous mène encore plus loin. Lorsque notre relation à la fleur est désensorcelée, des êtres élémentaires retournent vers le monde éthérique, et notre conscience peut les suivre sans expérimenter d'effroi lors de la dissolution méditative du corps physique. Nous pouvons renforcer notre faculté d'attention en imaginant le processus d'incarnation de la fleur. L'image intérieure que nous formons lors de la méditation, nous relie aux êtres élémentaires et hiérarchiques qui se tiennent derrière les processus de croissance des plantes. Notre attention commence à résonner avec les formes emplies de sagesse des manifestations de la fleur,

venues des royaumes archétypaux jusque dans le monde des sens. Lorsque nous pratiquons consciemment et avec dévotion cette visualisation de la fleur, notre conscience peut créer en elle un analogue de cette fleur et nous pouvons alors recueillir des informations concernant notre propre devenir biographique. Les intuitions récoltées par la pratique de cet exercice, permettront aux forces imaginatives de l'œil spirituel de fructifier en l'âme, et nous commencerons à comprendre les fondements de la destinée à l'intérieur des forces de notre existence. Des sentiments de dévotion accompagnent de telles intuitions, tandis que nos forces de vie commencent à transformer consciemment nos sens, jusqu'alors simplement réactifs, afin qu'ils deviennent des portes pour la perception des formes créatrices dans le cosmos.

Grâce à cette pratique, nous commençons à expérimenter le monde des sens comme un monde en lequel ces images nous procurent des enseignements, au sujet de notre processus d'incarnation. Nous y découvrons des analogies avec les motifs de notre propre destinée, et développons une profonde dévotion pour les choses les plus simples, afin de les transformer en un véritable laboratoire producteur de telles analogies. Lorsque la dévotion pour les choses les plus simples s'intensifie par l'exercice d'un penser juste et précis, dédié au devenir des êtres de la nature, une étape supplémentaire permettant de raffermir l'imagination intérieure devient disponible à l'alchimiste. Cette nouvelle étape consiste à penser les images à rebours jusqu'au silence total. Par cette technique, l'âme de l'alchimiste se transforme et devient capable de vivre hors du corps physique, en tant qu'être spirituel parmi des êtres spirituels. Les étapes de l'initiation présentées dans ce travail, sont proposées comme une aide, en vue de la transformation alchimique de l'âme. Dans ce contexte, les images que nous découvrons dans l'univers des anciennes œuvres d'art peuvent former, pour les être humains de notre époque, un lien vers le passé et une porte vers le futur.

Le guerrier en prière

Les signes témoignant d'un développement dans la pratique alchimique s'accompagnent généralement d'une sorte de crise guérissante, due à la résurgence dans l'âme de formes de croyances et de préjugés qui s'y sont accumulés. Ces présomptions ne sont pas toujours perçues consciemment par l'élève. Elles jaillissent tels des fragments de rêves dans la vie quotidienne, et envahissent la sérénité de l'âme avec des impulsions qui ne sont pas en harmonie avec le cours de l'existence. C'est seulement à la suite d'un événement ou d'une situation ayant causé bien des ravages, que nous en arrivons à deviner bien que faiblement, les profondes significations et conjectures qui se cachent derrière nos moments de souffrance. On pourrait même dire que le développement ésotérique consiste réellement à cultiver la capacité d'expérimenter consciemment l'éruption de ces formes de dysfonctionnement, basées sur des hypothèses erronées, avant qu'elles ne perturbent et enrayent le déroulement de nos vies. Cette capacité à reconnaître ces formes est connue sous le nom de *métanoïa* ou transformation de la pensée.

Normalement lorsque nous sommes stressés, notre volonté prend le dessus et nous utilisons la force instinctive pour combattre l'intrusion. Tels des guerriers, nous agissons avec agressivité face au stress. Dans les situations qui vont suivre, nous envisagerons à chaque fois une solution au dilemme, comme si nous étions des guerriers qui utiliseraient la prière en lieu et place de l'agressivité ou des menaces. L'idée étant que la force de volonté présente dans la prière est la chose la plus importante, tout comme est importante la force habituelle de la volonté pour un guerrier classique. À la différence que le guerrier en prière a traversé, dans une certaine mesure, une *métanoïa* qui permet à la volonté d'être utilisée de manière plus holistique et créative.

L'approche alchimique de la *métanoïa* est appelée « retournement de l'âme ». Le retournement de l'âme est le processus à la base de toute tentative de développement de notre vie intérieure. Certaines phases de ce développement peuvent être considérées comme de véritables panneaux indicateurs, permettant de déterminer notre capacité à effectuer ces retournements. Ces panneaux indicateurs nous montrent vers où et avec quelle intensité agissent les blâmes et les reproches dont s'emplissent nos dialogues

intérieurs, lorsque nous sommes sous l'emprise de situations stressantes ou blessantes.

Dans un premier temps, les racines des reproches sont à trouver dans la croyance, fermement établie, qu'une autre personne est à la base de notre malchance ou de notre insatisfaction. Cette étape est désignée en psychologie par le terme de projection. Nous projetons notre insatisfaction sur un autre être, et cette attitude devient alors la seule possible face à la situation. Dans la projection il n'existe aucune autre alternative de comportement. Les formes de croyances et les dialogues intérieurs relatifs au reproche dans ce phénomène de projection, emplissent entièrement l'âme avec leurs images de colère et de ressentiment, tandis que les pensées jaillissent en flots de justifications et de représailles. Certaines personnes passent toute leur vie dans cette première étape de projection. Les journaux sont emplis de faits divers basés sur la croyance que quelqu'un d'autre est à blâmer. Une culture entière est dédiée à cette apologie du blâme.

A ce premier niveau du travail sur l'âme, une source de guérison peut être trouvée dans le développement d'une atmosphère de gratitude adressée au Créateur. Imaginez que vous ayez donné à un autre une chose qui l'ait aidé à progresser dans sa vie et qu'il se la soit appropriée sans l'ombre d'un remerciement à votre égard. Comment vous sentiriez-vous ? Imaginez ensuite que vous soyez le Créateur du Monde et que les êtres auxquels vous avez donné vie et subsistance ne vous remercient pas, mais au lieu de cela, passent leur temps à se lamenter et se plaindre de ce que leurs besoins ne sont pas exaucés. Imaginez comment vous vous sentiriez ? Ensuite, emplissez-vous d'un sentiment de gratitude et dédiez vos prières de remerciement au Créateur sans voir en lui un dieu vengeur. Cette prière ne doit pas être verbeuse, mais son atmosphère doit être celle de la sincérité. Une affection authentique envers la bienveillance du Créateur guérit de cette tendance à projeter sans cesse des reproches sur les autres. L'enfant prodigue a peu de temps pour le blâme et la critique de son entourage.

Rudolf Steiner suggère d'imaginer que ceux que nous blâmons ont manqué une opportunité qui en fait nous fut profitable. Cette opportunité manquée fut à la source de l'état dans lequel ils sont tombés, et pour lequel nous les blâmons. Imaginons cela et adressons ensuite une prière de remerciement au Créateur pour les

bienfaits qui nous ont été donnés dans nos vies. Ensuite, adressons une prière d'humilité à l'ange de cette autre personne pour l'avoir jugée, dans notre ignorance, si mauvaise. En utilisant de telles prières régulièrement, notre âme peut en arriver à prendre conscience que les autres ne sont pas à blâmer pour notre infortune. Nous constatons qu'il existe des modèles de comportement dans nos vies qui sont en rapport avec certaines de nos incapacités. Cette prise de conscience constitue une guérison, mais elle conduit souvent vers un deuxième niveau de reproche.

À ce deuxième niveau, nous réalisons soudainement que c'est nous qui sommes à blâmer, pour les dysfonctionnements dans la plupart des expériences qui n'ont pas abouti dans nos vies. Cette prise de conscience est difficile à assumer, car elle peut nous mener vers un double sentiment d'humiliation ; premièrement par la constatation que c'est nous qui sommes à blâmer, et ensuite par le fait que jusqu'à présent nous avons aussi et surtout blâmé les autres. Cette prise de conscience est comme un processus brûlant d'intenses feux de honte et de reproches. Œuvrer trop longtemps à ce niveau peut s'avérer dangereux et déséquilibrant pour l'âme. Néanmoins, tôt ou tard, cette autocritique tendra à devenir ennuyeuse et fastidieuse même pour soi. Lorsque toutes ces formes de reproches et de blâmes n'apparaîtront plus comme des options raisonnables, ce sera le signe montrant que le pouvoir de l'Imagination Morale vient de s'éveiller en nous. Alors, nous serons vraiment proches du Seuil de la métamorphose de l'âme en vue de l'Inspiration.

La vie de la prière peut maintenant se focaliser sur l'utilisation de ce qui pourrait être appelé la souffrance créatrice. Nous ne pouvons développer des forces d'âme sans faire nôtres nos propres projections; ce processus suppose une intense souffrance, souvent infligée à soi-même. Dans le langage alchimique, cette étape est appelée « cuire et manger l'ombre ». Elle peut mener à de graves problèmes caractérologiques comme la dépression. Dans notre souffrance il est clair que nous ne pouvons plus blâmer d'autres personnes, ceci est maintenant clair. Mais quelqu'un doit être blâmé et nous tournons donc en rond sur nous-mêmes, la blessure devenant de plus en plus profonde.

En ces sombres heures, il est utile de dédier notre souffrance à quelqu'un, dont nous pouvons considérer la souffrance comme étant plus importante que la nôtre. Il peut s'agir d'une personne

malade, ou atteinte d'une grave dépression. Nous créons alors une image de cette personne et demandons à notre Ange Gardien ou à l'Être du Christ, de recevoir les forces de la volonté que nous essayons de développer au travers de nos luttes, et de les appliquer au bénéfice de l'autre personne qui en a un plus grand besoin. Du fait de l'incroyable activité de l'esprit, chaque force destinée à autrui possède une puissance guérissante, tant pour celui qui la donne que pour celui qui la reçoit. C'est un peu comme deux opportunités en une, entre nous et le Christ. Bien sûr, il n'est pas question de prier de cette façon en pensant que nous en serons nous aussi les bénéficiaires. Et il ne s'agit nullement de penser que par cette prière la personne guérira. Si tel était le cas, cette prière deviendrait une sorte de supplication, une surenchère malvenue et annulerait la moindre force destinée à l'autre. Imaginez simplement que votre prière soit un bon plat cuisiné à la maison et que par l'intermédiaire de votre ange vous le placiez devant la personne. Prêter attention à la souffrance de l'autre est en soi une bonne prière. Dédier sa propre souffrance comme une aide apportée à l'autre est une prière doublement effective. Lorsque nous nous immergeons dans ce genre de prière, nous évitons de nous asseoir dans notre souffrance, et d'en arriver à nouveau à blâmer. La personne reçoit le bénéfice de cette aide en esprit par l'action d'une volonté purifiée et dans ce genre de prière notre imagination se transforme en force morale. Notre imagination intérieure peut alors être appelée Imagination Morale.

Dans l'Imagination Morale nous œuvrons avec force pour développer en nous le sentiment que le reproche est un véritable gâchis pour la vie humaine. Personne n'est gagnant dans une situation de reproche, tant celui qui blâme que celui qui est blâmé. On peut voir les reproches comme l'œuvre d'entités spirituelles adverses qui trompent les humains en suscitant en eux des projections illusoires, et des exagérations trompeuses; activités qui finissent toujours pas aboutir au blâme. Ces adversaires utilisent nos déceptions afin de masquer leur rôle dans l'imagination sans bornes des êtres humains.

Lorsque nous en venons à réaliser que dans nos existences il n'y a en fait généralement aucun blâme qui soit légitime, nous prenons en même temps conscience qu'il doit exister comme une sorte de comptabilité de nos actions. Nous commençons à entrevoir la nature cosmique du karma, une profonde énigme pour l'âme

habituée à blâmer. L'énigme d'un décompte de nos actions, d'où serait exempt le blâme, porte les forces de l'Imagination Morale au premier plan de l'âme humaine. Ces forces sont celles qu'utilisent les hommes pour développer en eux la volonté de se repentir d'être – bien qu'inconsciemment – complices de transgressions envers la volonté active du Créateur. Nous avons faim et soif d'une droiture qui ne s'appuie sur aucune arrière-pensée vengeresse. Au sommet de l'Imagination Morale, l'âme entre en contact avec les éléments les plus élevés de sa constitution spirituelle. Ce processus est le fondement de la métanoïa. Il est engendré par les actes volontaires accomplis par l'âme lors de sa transformation. Lorsqu'il travaille au retournement de son âme, l'étudiant doit d'aller à la rencontre des forces du karma.

Il ne peut exister de véritable enseignement conceptuel concernant ce retournement, car chacun de nous doit découvrir son chemin individuel vers le Seuil qui sépare les mondes, et ce à partir des qualités propres à la constitution de son âme. En pratique, tout ce qu'un enseignant peut et doit faire, consiste à mettre en évidence certains problèmes et proposer des techniques qui, si elles sont pratiquées avec persévérance, permettront à l'étudiant d'affronter les expériences du Seuil sans perdre le contact avec la réalité. Garder le contact avec la réalité est d'une importance capitale, car la membrane qui sépare ces mondes devient extrêmement ténue à partir du moment où l'Imagination se transforme en Inspiration.

Nous recevons sans cesse de l'Inspiration en provenance de l'autre côté du Seuil. Néanmoins, seuls les ésotéristes prennent le temps de développer une pratique par laquelle les Inspirations peuvent être expérimentées de manière cognitive et objective. Le problème essentiel pour l'étudiant en ésotérisme est que l'Inspiration ne peut être expérimentée cognitivement au moment de l'expérience de son vécu dans le silence. L'Inspiration ne peut être reconnue et comprise seulement qu'*après* l'expérience inspirative. De plus, cette cognition a posteriori n'est possible que pour l'esprit qui s'y est préparé de façon appropriée. Le fondement de cette méthode de préparation est à trouver dans le réseau entier des qualités impliquées dans le processus de la métanoïa. Lorsque le niveau de l'Inspiration est atteint, la volonté de détourner l'âme de ses émotions instinctives habituelles devient la porte guidant vers la sagesse supérieure.

À ce tournant du chemin, le guerrier qui s'adonne à la prière découvre ce qu'on appelle dans d'autres traditions le petit tyran, une personne qui contrôle la situation dans laquelle s'est engagé l'étudiant. L'étudiant qui progresse vers l'Inspiration a besoin de trouver le chemin pour pénétrer avec délicatesse l'être de ce petit tyran, de telle sorte que le karma qui les relie l'un à l'autre puisse être compris. Ceci ne peut se faire que par le biais d'une conscience Inspirative, car toute tentative d'accomplir cela par l'Imagination conduira sans aucun doute à des difficultés dans le futur. Le plus haut niveau de l'Imagination Morale est appelé Technique Morale dans la terminologie de Rudolf Steiner. La Technique Morale ne peut être simplement imaginée, elle doit être travaillée entre deux personnes, généralement entre deux personnes dont le karma a besoin d'une remise au point et d'être harmonisé.

Il arrive souvent qu'un étudiant qui rencontre le petit tyran s' imagine que cette personne est un petit tyran pour tout le monde, ce qui n'est certainement pas le cas. Le petit tyran est petit, car il ou elle ne sont finalement qu'un autre être humain recouvert de culpabilité et de formes de honte, qui agissent comme une alchimie étrange sur les forces de l'étudiant, de telle sorte que de vieux souvenirs inconscients se réveillent en son âme lorsqu'il se trouve en présence du petit tyran. C'est ici que l'intervention de la Technique Morale liée au retournement de l'âme est nécessaire. Elle s'avère très efficace lorsque l'étudiant décide de prier d'une manière saine, et adresse ces prières au petit tyran.

Prières pour les morts

Dans la pratique de l'Inspiration, les exercices de concentration qui ont conduit jusqu'au stade de l'Imagination doivent être systématiquement purgés de leur contenu pensé, et l'attention présente dans ce travail dirigée vers la pureté et la qualité de l'intention vivant dans la volonté. D'une certaine façon, cette tâche est rendue plus aisée par la floraison de la vision au sein de l'Imagination Morale. Nous constatons alors que nous œuvrons avec clarté, et apprenons à former des images intérieures justes au sujet des problèmes que nous rencontrons. Cette faculté se révèle être aussi la plus grande pierre d'achoppement dans le développement de l'Inspiration. Car dans l'étape de l'Inspiration, tout tableau imaginaire, couleur ou son s'élevant en l'âme ne doivent être

considérés que comme l'ombre d'une expérience véritable. Ce n'est qu'au sein d'une âme totalement silencieuse que l'esprit nous parlera dans son langage inspiré, langage de sonorités silencieuses.

Ces sonorités universelles sont porteuses de significations profondes, qui éveillent en l'âme des mouvements et des courants qui vont bien au-delà de notre entendement. Grâce aux exercices, ces mouvements pourront être reconnus plus tard comme étant en fait des sentiments. La tâche suivante sera de rassembler ces sentiments vécus dans l'Inspiration, en un langage d'âme qui soit en même temps objectif et subjectif. Objectif, car il s'agit d'un langage de significations universelles parlé par toutes les âmes lorsqu'elles sont en présence de l'esprit. Et subjectif, car ce langage vient en chaque âme par des chemins que seule notre individualité peut deviner. La nature objective de l'esprit présent en ces tonalités silencieuses, aide l'âme à vaincre de profonds sentiments de ressentiment et de déni longtemps restés cachés. La nature subjective qui accompagne le flot de ces sonorités silencieuses à l'intérieur de nos âmes forme un élément de vie qui transcende les univers individuels et, en échange, fructifie les mondes spirituels à partir du royaume de l'âme humaine. Le cosmos est racheté par les hommes agissant dans l'imitation du Christ, qui en tant que membre de la Trinité s'est porté à la rencontre de la Terre déchue, et a uni sa destinée et son corps avec la substance véritable de la Terre, de telle sorte qu'elle puisse éventuellement renaître de l'ancien cosmos comme une étoile nouvelle, germe d'un nouveau cosmos d'Amour.

Lorsque le subjectif et l'objectif commencent à se pénétrer l'un l'autre au sein de l'âme humaine, un besoin chaleureux d'amendement naît en nous. C'est ici qu'apparaît un grand danger qui demande que soient équilibrées les activités de méditation et de prière. Car en fait, lorsque nous réalisons le poids et les conséquences de nos erreurs à l'échelle du cosmos, cette constatation peut susciter dans l'âme en lutte, un profond sentiment de suffocation et de désespoir. Au plus nous nous rapprochons de la Lumière Divine, au plus nous nous éprouvons dans nos vies quotidiennes comme de simples apparitions faites d'ombre. Ceci peut être très décourageant. Il est tentant à ce point, soit d'abandonner tout effort en vue de poursuivre notre évolution, ou au contraire de nous amouracher de pratiques magiques promettant à l'étudiant des pouvoirs de connaissance occultes.

Dans cette situation, nous nous trouvons presque de l'autre côté du Seuil, et peu d'éléments issus du monde physique pourront nous servir de support palpable pour nous épauler et équilibrer notre âme dans sa rencontre avec l'esprit. La Bible décrit cette situation dans le récit qui montre Jacob luttant avec l'ange au cours de la nuit. La méditation en de telles circonstances devient quasi impossible, du fait qu'une imposante force d'échec et d'aliénation est vécue en cette sombre nuit de l'âme. Il faut maintenant que celle-ci transcende volontairement les fondations de son existence consciente. Le calme ne s'instaure pas facilement au cours des exercices de méditation et de concentration. La seule aide qui puisse nous advenir est l'expérience directe de la transcendance, de telle sorte que l'âme puisse à nouveau se ressentir comme participant de manière créatrice à sa vie. De fait, dans le royaume de l'Inspiration, il nous faut affronter les processus de mort qui existent en nous, consciemment et volontairement. Par l'Inspiration nous devons apprendre à mourir à soi. Ceci est la voie d'Inspiration du nouveau guerrier dans les écoles d'initiation modernes.

Sans l'Inspiration, l'âme est condamnée à errer dans le passé, dans le chaos des impulsions conflictuelles et des tourbillons issus des modèles instinctifs qui se dévoilent dans le royaume de l'Imagination. La grande difficulté est qu'au début, toute dynamique est complètement absente du royaume de l'Inspiration. La situation du nouveau guerrier veut qu'il endure à l'aide de ses propres forces d'âme, le sentiment infini de rejet aux pieds du trône d'un Dieu silencieux. Dieu est silence dans les mystères contemporains, car le nouvel acte cosmique de la nouvelle création suppose que l'être humain se tourne vers Dieu à partir de sa volonté libre. C'est exactement ce qui se passe dans le cas de l'Inspiration, mais une âme éduquée à vouloir toujours posséder toutes les bonnes réponses et à vouloir toujours savoir comment agir dans la vie se trouve dans une position très inconfortable, lorsqu'elle est mise en présence de la conscience d'un Dieu silencieux et omniscient. Nous connaissons tous ces dialogues intérieurs : qu'est ce qu'ils attendent ? Ai-je fait quelque chose de mal pour qu'ils m'en veuillent à ce point ? Ils doivent penser que je suis indigne du moindre effort pour me parler. Le silence du divin nous emplit de nervosité. Attendre en silence, sans faire le jeu des vieux ressentiments, et du scénario du blâme qui martèle en nos têtes, est la tâche singulière du guerrier en prière.

Deuxième partie

Le chemin vers une perception supérieure

1

Comment débiter : exercices de base.

Tous les êtres humains, peu importe leur âge ou leur situation sociale, ont une part en eux-mêmes qui se souvient de la vie avant qu'ils ne perdent le contrôle sur les choses. Aucune somme d'incompréhension, d'erreurs, de ridicule, d'humiliations, ou de sévices ne pourrait effacer les souvenirs engrangés dans cette région de l'être humain. On pourrait dire qu'il existe en chaque personne un être intérieur capable de se souvenir de l'essence ou de l'Homme Véritable à chaque instant. Cet être est le noyau véritable, le cœur de notre humanité vivant dans un monde intérieur et intemporel, dans le souvenir des moments qui témoignent de l'existence dans un univers autre que celui de la folie des hommes. Il vit hors du temps dans un monde de paix, alors que les choses du quotidien prennent une allure de plus en plus insensée.

La véritable nature du temps est la liberté. Dans leur existence intérieure, les êtres humains ont reçu ce temps comme un don libre du Créateur. Nous éprouvons une rancœur fondamentale à l'égard de tous ceux qui voudraient contrôler ou nous prendre ce temps (cette liberté). Cette rancœur est à la base de nos sentiments à propos de réalités telles que l'esclavage du travail, un salaire de misère, ou même d'un patron ou d'un collègue qui nous harcèle sans arrêt. La clef pour survivre à ce ressentiment chronique envers le temps et la liberté, est de prendre conscience qu'au-delà de ce sentiment de colère, nous pouvons nous relier à cette part de nous même qui est libre, et vit en permanence dans un monde intemporel. S'en souvenir aide l'être intime qui est au fond de nous à poser des questions à celle qui vit dans le ressentiment : « Comment se fait-il que je sois devenu comme ça dans ma vie ? » ou, « Qu'est ce que je pourrais faire pour m'améliorer ? ».

Une tâche importante est donc d'apprendre à entrer en contact avec cet être intérieur intemporel qui se souvient de la vie avant qu'elle ne devienne imprévisible, et d'oublier nos moments de folie afin que l'être véritable puis se dévoiler. Bien sûr, ceci est plus facile à dire qu'à réaliser. Les ressentiments vivants en notre âme remontent généralement à la surface aussitôt qu'un souvenir quelconque réapparaît. L'ensemble du processus se remet alors en

route. Une technique très efficace pour briser cet enchaînement, est de nous poser régulièrement des questions difficiles et essentielles en n'attendant aucune réponse, un peu comme si nous parlions à un arbre. Ces questions, il faut se les poser régulièrement sans attendre de réponses, car de fait, elles n'en possèdent pas véritablement. Leur valeur profonde et secrète ne se dévoile pas si on se les pose une seule fois, mais lorsqu'on se les pose rythmiquement et régulièrement. Poser des questions essentielles forme au cours du temps la base d'une pratique spirituelle. Nous pouvons décider par exemple de nous poser telle ou telle question chaque jour à la même heure, comme lorsque nous faisons des exercices d'étirement à la suite d'efforts violents.

La chose la plus importante que nous puissions faire, en vue de notre développement personnel, est d'apprendre à contrôler notre mental. Nous devons nous forger une force mentale capable de résister à la folie et au ressentiment qui font de la vie un chaos émotionnel et mental. À moins de travailler sur nous-mêmes de manière constante et répétée, pénétrer à l'intérieur de soi peut s'assimiler à la descente dans une obscurité inimaginable. Sans ce travail rythmique, nos âmes pourraient fondre sous le fardeau intense du temps. Par contre, lorsque nous travaillons sur nous même nous pouvons créer une relation différente et plus consciente avec le temps. Dans l'approche de l'acte de clairvoyance, il est très important de développer une telle relation au temps dans son essence. Il faut essayer de se souvenir que notre Être Véritable vit constamment dans un royaume intemporel. Lorsque nous trouvons l'accès à cet Être, le temps se transforme dans nos vies. En fait, le temps reste tel qu'il est, mais nos perceptions de celui-ci se transforment à notre avantage.

Certains obstacles fondamentaux maintiennent notre être intérieur et libre dissimulé sous le ressentiment. Le premier est avant tout notre incapacité à nous concentrer et à diriger notre attention. Un exercice très simple pour renforcer la faculté d'attention est d'observer la grande aiguille d'une horloge pendant trente secondes sans penser à autre chose excepté le tic-tac. Si aucune horloge ne se trouve à portée de main on peut aussi pratiquer l'exercice en visualisant un cadran intérieurement et à partir de la position trente, remonter de seconde en seconde vers l'arrière. Pour les gens qui disposent de beaucoup trop de temps

devant eux ou pour ceux qui sont esclaves des horloges, cet exercice mental demande de la précision et s'avère vraiment bénéfique. Nombre de choses importantes peuvent être constatées ici. La première est qu'au début l'exercice est quasi impossible à réaliser, bien que d'apparence simple, presque désespérément simple. Sa beauté consiste dans le fait qu'il est court, et ne coûte rien, et que lorsque nous échouons, il nous reste toujours une infinité de minutes disponibles pour continuer à le pratiquer.

On pourrait se demander pourquoi pratiquer un exercice presque impossible à réaliser. Ne nous conduira-t-il pas vers un excès de frustration et de rancœur ? Le secret de tout cela et de n'importe quel autre exercice mental, est que le résultat n'a quasiment aucune importance. Que nous réussissions ou non est parfaitement hors de propos. Personne ne nous donnera une récompense si nous avons réussi l'exercice, personne ne regardera par-dessus notre épaule pour voir si ce que l'on fait est bien. La part véritablement libératrice des exercices de concentration réside dans le fait que nous sommes seuls à savoir ce que nous faisons. La meilleure attitude à adopter pour les pratiquer, que le résultat se solde par un succès ou un échec imaginé, est de faire le même exercice à la même heure le jour suivant ou l'heure suivante, ou à n'importe quel moment lorsque je sens que je m'ennuie. Lorsque j'aurai réussi un de ces exercices sur le tic-tac des secondes, je me sentirai libre d'en recommencer un autre et de pratiquer ainsi la gymnastique de l'âme.

Pour me décontracter après quelques tentatives autour de cet exercice, je peux me questionner et me demander : « Y a-t-il une chose aujourd'hui envers laquelle je pourrais exprimer de la gratitude ? » On devrait se poser cette question sans attendre de réponse en retour. Si je pense avec gratitude à une de ces choses, alors ce sentiment pourra m'aider à surmonter éventuellement de légères périodes de dépression. Si je n'arrive pas à trouver une chose envers laquelle je pourrais exprimer une forme de gratitude, rien que le fait de me poser la question pourra renforcer et calmer l'âme. Nous pourrions appeler cela l'exercice de la gratitude. Après avoir posé la question, il faut passer quelques minutes en restant à l'écoute d'un silence intemporel, au fur et à mesure que la question disparaît dans l'obscurité silencieuse qui se tient à l'arrière-plan.

Trouvez-vous un moment propice pour faire ces exercices facilement au même moment et chaque jour. Faites tout d'abord quelques exercices de décompte des secondes, puis posez votre question, et enfin demeurez quelques instants dans le silence. L'ensemble devrait durer au total de cinq à dix minutes. Mais c'est du temps bien utilisé. Au cours de l'exercice, personne d'autre, excepté vous, ne dictera la manière d'utiliser votre temps. Il s'agit d'un temps qui se déroulera en complète liberté, que l'exercice fonctionne ou non. Ceci est le grand secret. Le temps passé à s'exercer, qu'il soit fructueux ou non, est un temps vécu en totale liberté. Cette liberté naît d'une impulsion au sein de l'âme qui cherche à reprendre le contrôle sur elle-même et sur son propre esprit. Le véritable bénéfice qui résulte de ce travail proviendra du fait que l'on se souvienne de poser chaque jour la question, et de pratiquer l'exercice. Les forces élaborées au cours des nombreuses répétitions de l'exercice pourront un jour devenir disponibles, lorsque notre paix intérieure se trouvera menacée par des circonstances qui échappent à notre contrôle. Cet exercice peut nous apporter la liberté et nous apprendre à éviter d'avoir des réactions automatiques. Grâce à cette liberté retrouvée, nous devenons conscients que nous sommes conscients.

Dès que cette idée a pris racine en l'âme, elle engendre souvent en nous le désir de partir activement à la recherche de notre être intérieur. Aucune personne ou souvenir, aucune influence n'arrivera à polluer cette qualité de temps expérimentée au cours de l'exercice. Ceci est vrai même si l'exercice que nous venons de faire s'avère être un désastre complet. De plus, l'exercice agit en nous même lorsque nous nous *souvenons* de lui sans l'accomplir réellement. Le but est d'essayer à nouveau, et chaque jour, de former une impulsion, pour développer la faculté de concentration, que l'exercice fonctionne ou pas, que l'on ait omis de le faire hier, ou que nous le réalisions maintenant ou non. Ce genre d'action qui ne possède aucune attache nulle part, nous rend conscient de notre conscience.

Après un mois de travail, une atmosphère subtile commence à recouvrir le temps passé à accomplir l'exercice. Lorsque cette atmosphère commence à se développer, nous ressentons durant l'exercice que nous avons comme une sorte de conversation avec quelqu'un en qui nous pouvons avoir confiance. Cette révélation ne

vient pas vers nous comme une révélation énorme, entourée de jeux de lumière et de voix qui descendent des nuages. Il s'agit simplement du sentiment subtil d'avoir une conversation quotidienne avec quelqu'un, dont nous savons que jamais il ne nous mentira. Ce sentiment nous indique que l'être qui se souvient de la vie qui était nôtre avant que les choses n'échappent à notre contrôle, recommence à nous parler. Certaines cultures parlent de cette approche comme étant celle du gardien.

Lorsque naît ce sentiment, nous pouvons commencer à pratiquer un exercice qui développe en nous une autre façon de voir le monde. Nous nous exercerons maintenant à envisager les choses les plus quotidiennes de l'existence sous un regard neuf. Nous pourrions appeler cette pratique, le nouveau regard. Nous pouvons nous exercer en observant le lit, le lavabo ou nos vêtements et en essayant de noter chaque jour un détail qui était passé inaperçu les jours précédents. Dans ce but nous allons établir une liste de ce que nous avons remarqué afin d'être certains que nous n'avons pas déjà vu ce détail auparavant. Lorsque nous constatons que nous ne pouvons plus observer de choses nouvelles, il est temps de choisir un autre objet. Cet exercice a un curieux pouvoir sur le temps. Nous devenons capables de nous absorber avec tant de pénétration en des objets communs ou lassants que le temps semble fondre. Si nous ajoutons cet exercice à celui des trente secondes, et de la gratitude suivie de l'écoute du silence intemporel, nous pourrions vivre des expériences très pénétrantes.

Un exercice tel que le nouveau regard, peut ouvrir des univers entiers à ceux dont l'esprit s'est enfermé dans la colère, le reproche et la fatigue. C'est ce type d'activité qui sauva l'humanité et la raison de « l'homme oiseau », prisonnier d'Alcatraz, qui se passionna pour l'étude des oiseaux dans sa cellule. Par cette pratique, l'âme renoue avec son intérêt pour la vie et son propre développement, au travers d'un penser actif et vivant. Nous nous entraînons à regarder avec plus de fluidité et d'attention les processus actifs autour de nous. À la suite de cet exercice une bonne question à se poser est celle-ci : « comment se fait-il que ma vie soit devenue telle qu'elle l'est maintenant » ? Tout comme nous l'avons fait pour la gratitude, cette question sera suivie par une écoute réceptive dans le silence intemporel.

Du point de vue alchimique, ce travail sur la concentration représente l'étape Terre. Se poser une question aussi compliquée que « comment se fait-il que ma vie soit devenue ce qu'elle est aujourd'hui » ou « que pourrais-je faire pour devenir meilleur dans mon existence » ajoute une sobriété toute terrestre à mon travail sur moi-même. Pour atteindre le niveau suivant de l'alchimie, nous devons élever cette question jusqu'au mode Eau de la conscience. Nous le faisons en nous visualisant occupés à accomplir les actions que nous désirons faire. Les mouvements contenus dans cette visualisation ajoutent une dimension dynamique et liquide à notre travail intérieur. Je devrais passer trois minutes chaque jour à me poser des questions, puis trois minutes à me visualiser occupé à faire « comme si » j'accomplissais des actions. Ensuite je pourrais faire suivre la visualisation par une question comme : « Y a-t-il une chose aujourd'hui envers laquelle je pourrais ressentir de la gratitude » ? La question représente la terre, la visualisation des mouvements est l'eau, le silence est l'air, l'enthousiasme et la volonté de faire l'exercice sont le feu.

Grâce à ces exercices simples, j'ai entre les mains une méditation alchimique efficace, qui ne me prendra que quelques minutes par jour. Ces minutes représenteront un moment quotidien pendant lequel je ne serai pas tracassé. Si je suis capable de me poser une question chaque jour, je développerai la concentration. Si je suis capable de me visualiser accomplissant des actions, alors je développerai le pouvoir de contemplation. Si j'arrive à penser ces questions en silence et me sentir bien sans recevoir de réponse, je développerai la patience et apprendrai à vivre en compagnie de l'esprit, par un questionnement restant toujours ouvert. Si j'arrive à penser à une chose envers laquelle je peux ressentir de la gratitude, celle-ci m'aidera éventuellement un jour à vaincre des périodes de dépression et concevoir la destinée à l'œuvre dans ma vie.

L'idéal serait de disposer d'une quinzaine de minutes le matin avant de commencer les activités de la journée et de les consacrer à ce travail de développement spirituel. Le sentiment de liberté intérieure que procurent ces exercices lorsqu'ils sont pratiqués régulièrement peut compenser des années de vie mouvementée. À nouveau, ce n'est pas tant la réussite d'une expérience particulière qui donne sa valeur à tout ceci, mais la pratique constante et rythmique même lorsque nous semblons

échouer lamentablement. Cette pratique fait évoluer l'âme vers l'état intemporel de l'être intérieur qui se souvient.

Enfin, un exercice très simple qui s'harmonise avec les précédents tout en formant avec eux une totalité homogène, consiste à passer en revue à la fin de chaque journée les actes que nous avons accomplis, mais en sens inverse. Pour être efficace, il faut s'abstenir pendant ce travail de tout jugement concernant ce qui a été vécu pendant cette journée. Pour commencer, nous pouvons passer en revue uniquement ce que nous avons mangé lors des repas, mais en sens inverse bien sûr. Passons ensuite du souper au dîner, puis au petit déjeuner. Il faut éviter d'essayer de se souvenir d'un excès de détails, mais plutôt de glisser le plus simplement possible d'un événement à un autre comme si nous regardions un film en marche arrière. Lorsque nous rencontrons quelque chose qui nous semble négatif, essayons de considérer que nous observons la vie de quelqu'un d'autre et non la nôtre. Si le repas ne fut pas des meilleurs, essayons de le visualiser comme si un autre le mangeait. Essayons de ne pas juger, représentons-nous simplement les faits qui se sont déroulés, mais en sens inverse. Une certaine persévérance est nécessaire afin de réussir cet exercice, mais nous essayerons encore une fois de ne pas nous laisser hypnotiser par l'idée de la réussite. C'est l'effort rythmique et répété qui permettra de vivre une expérience satisfaisante. L'exercice prendra sans doute dix à quinze minutes dans la soirée. Il sera d'autant plus animé et puissant qu'il sera réalisé juste avant d'aller dormir.

Au total, le temps consacré chaque jour pour effectuer les exercices du matin et du soir sera d'une demi-heure. Ce sont trente minutes durant lesquelles vous serez l'artisan de votre destinée et de votre propre vécu du temps.

Les enseignants ésotéristes au travers de toutes les époques ont toujours été conscients du fait que la plupart des gens vivent prisonniers à l'intérieur des murs de leur être. Le grand philosophe Rousseau disait que « l'homme est né libre, mais partout est enchaîné ». Néanmoins, dans les royaumes de l'esprit l'homme hérite de la liberté dans sa pensée. La liberté de celui qui peut se souvenir de comment étaient les choses avant que tout ne devienne chaotique, est rendue accessible à tous ceux qui désirent contrôler le monde de leurs pensées. Atteindre à cette liberté n'implique pas la réussite d'une expérience spécifique, mais plutôt une pratique régulière afin

de discipliner la pensée et renforcer l'esprit. Le temps passé à discipliner la pensée chaque matin peut procurer à l'âme le sens de la finalité de ses résolutions, même au sein d'un environnement qui semble dénué de buts. Les fruits de cette pratique matinale créent un sentiment d'espoir croissant pour la journée nouvelle. L'espoir apparaît magiquement alors qu'il ne semblait pourtant n'y avoir que désespoir et peine. Les fruits d'une pratique quotidienne en soirée se montrent dans la force intérieure que l'âme en vient à développer, et dans le calme gardé face aux circonstances contraignantes de la vie. L'âme reçoit l'assurance et la force de résolution qui peuvent l'aider à surmonter de nombreuses difficultés.

Les exercices rythmés par le matin et la soirée en viendront progressivement à s'unir en une expérience unique que les rosicruciens appelaient le sommeil sacré. Le sommeil sacré mène à la naissance dans l'être humain, de la conscience qui peut se souvenir de ce moment où nous fut retiré le temps libre, et où nous fûmes plongés dans un univers de chaos. Le sommeil sacré peut nous apprendre à vivre, sans ressentiments ou reproches, les sévères leçons que la vie se doit de nous enseigner. Dans l'approche du sommeil sacré, les exercices au réveil, et ceux que nous faisons juste avant de nous endormir, font naître progressivement en notre âme la sensation qu'elle appartient à quelque chose de plus ample que notre condition actuelle. Nous nous réveillons le matin emplis de pensées concernant tout ce que nous pourrions devenir si nous avions le contrôle sur nos réactions, et allons dormir en nous souvenant des événements de la journée dans une atmosphère de sérénité. Par le travail intérieur et la pratique du sommeil sacré, nos âmes commencent à participer aux dimensions insoupçonnées de la liberté.

On pourrait appeler cette suite d'exercices « petite clairvoyance ». Cet entraînement simple est constitué d'exercices de concentration à partir d'un mandala élémentaire qui conduit, via la métamorphose des images de la contemplation, jusqu'au retournement du penser et à l'espace silencieux de la méditation. Par la formation d'images intérieures, et la rencontre éventuelle avec le Gardien du Seuil, cette séquence offre un chemin de développement simple, mais cohérent pour ceux qui montrent de l'intérêt pour leur renouveau, ou pour se protéger contre l'épuisement d'un stress dévastateur. Pour ceux qui veulent approfondir cette faculté de

clairvoyance, nous présenterons aussi dans les chapitres qui suivent un cheminement plus complexe, à commencer par les exercices du mandala élémentaire élargi, pour ensuite aborder le développement des chakras et finalement, le dialogue avec le Gardien du Seuil.

Le journal d'étude

Le journal d'étude que nous allons proposer ici pourra aider à rendre les exercices plus efficaces. Faites quelques copies du modèle en laissant de la place pour les réponses, et utilisez-le lorsqu'un exercice commence à initier en vous un processus de transformation. Le but de ce journal est de noter les images, les sentiments et les concepts qui naissent au cours d'un exercice et semblent représenter pour vous des intuitions significatives. Au fil des mois ces germes d'intuitions grandiront et se transformeront. Le danger étant que les germes d'aujourd'hui finissent par être oubliés comme les rêves. Cet oubli inconscient tend à obscurcir les progrès faits par l'âme en direction de la plénitude et de l'autonomie. Les questions posées dans ce journal sont formulées de telle sorte qu'elles puissent fournir une évaluation à court terme des progrès réalisés dans le cadre d'un exercice donné. Il pourra aider aussi à dessiner un plan concernant les stratégies d'apprentissage futures, et comme référence pour un travail à longue échéance.

Nom de l'exercice :

- *Nommez quelques concepts nouveaux que l'exercice m'a permis de comprendre.*
- *Y eut-il certains moments cruciaux ou j'ai pu recevoir des intuitions cognitives ou bien des questions ?*
- *La question/intuition fut-elle révélée au travers d'une autre personne ? Qui ?*
- *Cela vint-il vers moi uniquement ? Si oui, en quelles circonstances.*
- *Ces intuitions/questions, furent-elles accompagnées de sentiments significatifs ?*
- *Dans le cas de sentiments négatifs comment me suis-je débrouillé avec eux ?*
- *Y a-t-il des images dans l'exercice qui expriment précisément un sentiment que je vis.*

- *Y a-t-il dans cet exercice une chose qui aide à me comprendre et à me percevoir plus clairement ?*
- *Quelles sont les choses envers lesquelles j'exprime de la gratitude dans ma vie ? Qu'est-ce qui change ? Que pourrais-je mieux réaliser ?*
- *Quel fut mon niveau d'implication ou d'engagement dans cet exercice ? Comment pourrais-je faire mieux, et comment vais-je m'organiser pour que cela se réalise ?*

Le Mandala élémentaire

L'Alchimie étudie les différentes façons de dialoguer avec les êtres qui se tiennent à l'arrière-plan de la nature, comme archétypes des substances du monde des manifestations. Lorsqu'un alchimiste arrive à harmoniser son état mental avec un être archétypal, celui-ci lui transmet en retour un aperçu lui permettant de transformer une substance donnée. La substance est considérée comme le signe d'un processus naturel qui possède une certaine signification émotionnelle pour l'alchimiste. Ce signe est en relation spécifique avec une énigme ou un dilemme caché en son âme. Lorsque celle-ci a été suffisamment préparée par la purification intérieure de la pensée, l'être de l'archétype spirituel qui se tient derrière la substance peut s'approcher d'elle sous la forme d'une intuition. Ce travail de transformation des impulsions inférieures, en réalisant la nature humaine de l'Homme Véritable, constitue l'œuvre *contre* la nature ou en résumé : l'œuvre. Un alchimiste est conscient du fait que tout travail sur lui-même est aussi un travail sur la nature et qu'un adepte peut transformer la nature plus efficacement, ou si l'on veut d'une façon plus magique, qu'une personne qui ne suivrait pas la voie du mariage alchimique.

Les êtres archétypaux qui sont les gardiens des secrets de la nature, procurent des images visuelles en vue d'éduquer les étudiants ésotéristes. Ces images sont tout d'abord des images de rêve qui viennent vers l'étudiant ou l'artiste, lorsque l'étape de développement appropriée a été atteinte. Pour prendre toute leur valeur, les images de rêve doivent être transformées dans le langage de la vie de veille. Le but de ce livre est de présenter des techniques permettant cette transformation.

Par le passé, l'artiste-étudiant dans la tradition alchimique était lié par le vœu du secret, afin que les sublimes découvertes révélées par les archétypes ne tombent pas trop tôt entre les mains des consciences non purifiées du peuple. On pressentait que si ces secrets étaient révélés à des esprits non préparés, il en résulterait une forme de démente qui accompagnerait cette soif de pouvoir. L'Alchimiste pourrait devenir un sorcier ou un magicien noir, et errerait loin de l'étroit et humble sentier des dialogues avec et au

service des gardiens du Seuil et des archétypes qui se tiennent derrière les forces présentes dans les substances. Au fil du temps, les techniques de ces maîtres se propagèrent sous la forme de tracés symboliques et de plans qui permettaient aux étudiants alchimistes de voyager dans des régions dangereuses, et de réaliser l'œuvre sans courir le risque de révéler ces secrets prématurément. Ces précautions expliquent pourquoi tant de manuscrits prenaient la forme d'arcanes et semblaient rédigés par des personnes déséquilibrées. L'idée était que si l'on désirait pénétrer en ces lieux secrets, il fallait le faire lentement et minutieusement, dans une atmosphère de révérence envers les êtres mystérieux qui se tiennent derrière les phénomènes du laboratoire. Un ancien mantra alchimique déclare qu'il faut être capable de « travailler et de prier » sans espérer aucun résultat. Les alchimistes cherchent à révéler le mystère tandis que la science moderne cherche à résoudre le mystère. Croire que l'on a résolu le mystère peut s'apparenter facilement à une forme de suffisance faustienne.

Les cartes du voyage alchimique prennent souvent la forme d'un mandala ou roue sacrée, car le voyage n'a pas de fin et nous ramène généralement à l'endroit où nous avons débuté. Néanmoins, en revenant nous avons changé ; nous savons maintenant où nous sommes allés. Le mandala est un plan dynamique des étapes de développement nécessaires à la transformation de l'âme.

Le mandala le plus simple dans sa forme est celui des quatre étapes connues par les adeptes comme celui de la rotation des éléments (figure 1). Il y a quatre étapes, une pour chacun des éléments classiques. La terre est suivie par l'eau, suivie par l'air, suivi par le feu qui retourne vers la terre. Ce modèle imite les lois de la nature où la terre est au sommet et où viennent ensuite l'eau, l'air et le feu. Ceci est la séquence normale.

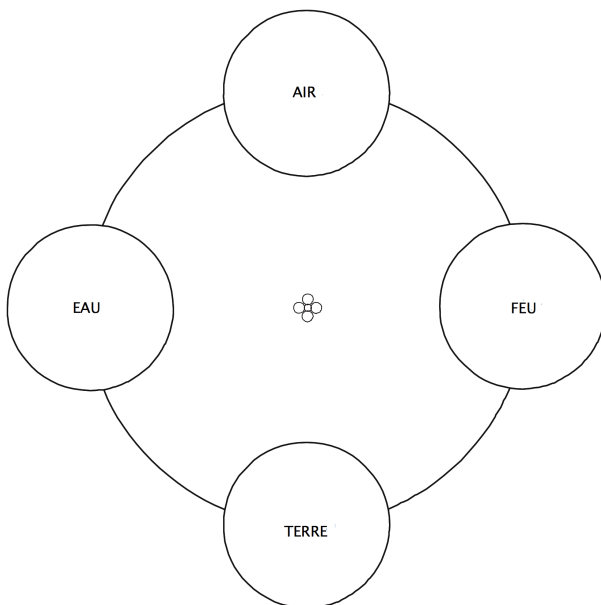


Fig 1

Commencer un travail sur soi peut-être considéré comme placer le feu sous la terre – un travail *contre* nature. Lorsqu'il met le feu sous la terre, l'alchimiste travaille *contre* l'ordre naturel des choses. Si l'on suit cette idée, cuire un repas est une œuvre contre nature. De ce point de vue, on peut constater que beaucoup d'activités techniques accomplies par les êtres humains ne suivent pas les lois de la nature. L'héritage de ce travail contre nature se remarque de nos jours dans des faits tels que la pollution, et l'épuisement des ressources naturelles. Il faut se souvenir que par le passé, l'alchimiste était supposé purifier le moi à chaque étape de l'œuvre, et donc réciter un mantra sacré lorsqu'il cuisinait un plat, dire le *bénédicté* avant les repas, et prier avant d'effectuer une expérience scientifique. Ces garde-fous quotidiens étaient utilisés par les alchimistes, afin de mettre leur travail « contre nature » à l'abri de toute vanité, et des destructions qu'il pourrait infliger à la nature. Une sérieuse mise en garde dont devraient s'inspirer les chercheurs scientifiques contemporains. Ces précautions sont nécessaires à chaque étape du chemin afin de se protéger contre des prétentions démesurées et sont autant de questions que l'alchimiste devrait se poser.

La pensée physique-terrestre représente l'étape fondamentale dans la résolution des problèmes. Les faits et les données sont récoltés en questionnant. Qu'est-ce qui est différent ? Les réponses à cette question nous fournissent des catégories abstraites.

Dans la pensée liquide-vivante, les questions permettent d'ordonner les faits en termes de mouvements et de flux. Qu'est-ce qui change ? La réponse à cette question nous conduira vers un penser morphologique systémique.

Dans la pensée air/simultanée ou pensée de réciprocité, on prend en compte la manière dont les modèles ont évolué jusqu'au point où ils ont abouti aujourd'hui. Qu'est-ce qui s'est inversé ? La réponse à cette question donne naissance au vécu intérieur de la réciprocité inhérente à toute solution. Tout au long de cette étape, on commence à comprendre que tous les systèmes traversent un processus d'inversion.

Dans la pensée feu-pureté, on se demande ce qu'il adviendra du problème dans de nombreuses années, en se demandant : Qu'est-ce que la totalité ? Il n'y a pas de « réponse » à cette question, car elle doit être posée dans le silence intérieur le plus absolu. Ce qui se révèle au travers d'une question feu, c'est une nouvelle et meilleure question.

Ces quatre étapes forment un modèle archétypal, à la base de la plupart des interactions entre les êtres humains, autant que des modalités de transformations dans le monde naturel. La découverte et la mise en œuvre de connaissances au sujet de ces modèles, sont d'une aide inestimable dans les dynamiques de groupe et le développement personnel. Ces questions peuvent être organisées sous la forme d'un mandala, qui se montre très utile lorsqu'on entreprend le travail de transformation alchimique sur le moi inférieur, en vue de percevoir l'Homme Véritable.

Sel, Soufre, et Mercure

Dans la figure 2 nous découvrons une variante ultérieure du mandala élémental. Une diagonale traverse le centre séparant la terre et l'eau, du feu et de l'air. La terre et l'eau sont des éléments à relier au processus physique de précipitation, où le sel naît d'une solution. L'air et le feu sont en rapport avec le processus physique lors duquel un élément matériel est incinéré ou, comme le disent les alchimistes, « calciné ». Ils utilisent ce terme, car lorsque de l'organique est consumé jusqu'aux cendres, celles-ci contiennent habituellement une grande part de calcium ou calx, qui est de la craie.

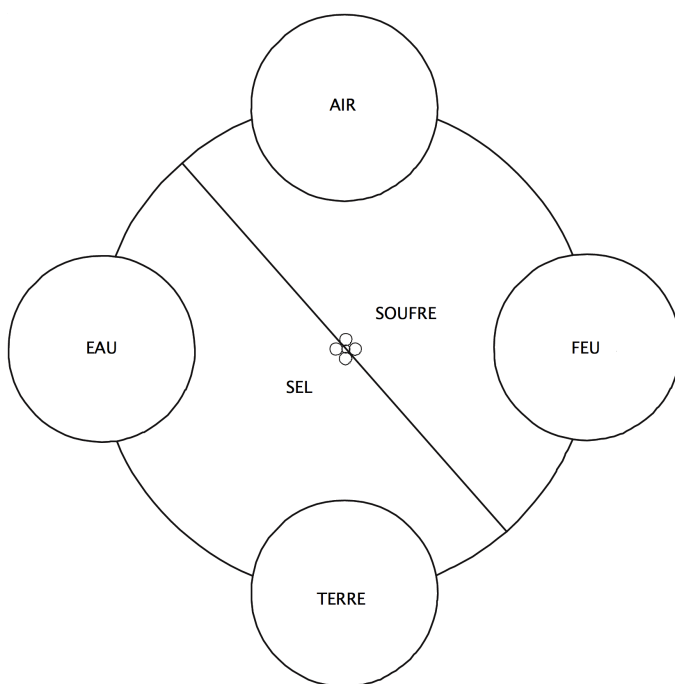


Fig 2

Les forces alchimiques du sel et du soufre sont aussi appelées : *coagula* et *solve*. Le sel coagule ou précipite à partir de la solution, et le soufre est une forme soluble d'un minéral. Les alchimistes appellent le soufre : « roche grasse ». Les deux forces du sel et du soufre, ou *coagula* et *solve* sont aussi considérées comme

étant des forces en l'âme humaine. Le Sel est la qualité *coagula* au sein du processus pensant et le soufre est l'aspect *solve* de la volonté. La pensée vient à l'existence comme un cristal de sel se déposant au fond d'une jarre de saumure. L'inconnaissable apparaît soudainement en se solidifiant dans l'esprit, et peut alors être saisi. D'un autre côté, la volonté glisse constamment hors de portée de l'être humain même lorsqu'elle est utilisée pour accomplir des actions. L'astuce ésotérique consiste à unir le sel et le soufre. Alors, le penser cristallisé, adouci par le soufre de la volonté devient capable de mieux épouser la nature dynamique de celle-ci. Lorsque cette union s'accomplit, le penser nouvellement transformé peut dissoudre les cristaux du connu, et découvrir de nouvelles solutions au problème. À des niveaux plus élevés de ce travail, la volonté deviendra semblable à un penser précis, tandis que le penser deviendra créatif et fluide. L'union de ces deux forces de l'âme est représentée par le mariage alchimique.

Pour que le mariage alchimique puisse avoir lieu, une autre force de l'âme doit être présente dans le mélange. Les alchimistes connaissent cette force sous le nom de mercure. La figure 3 décrit les relations de mercure avec les deux autres forces et les quatre éléments.

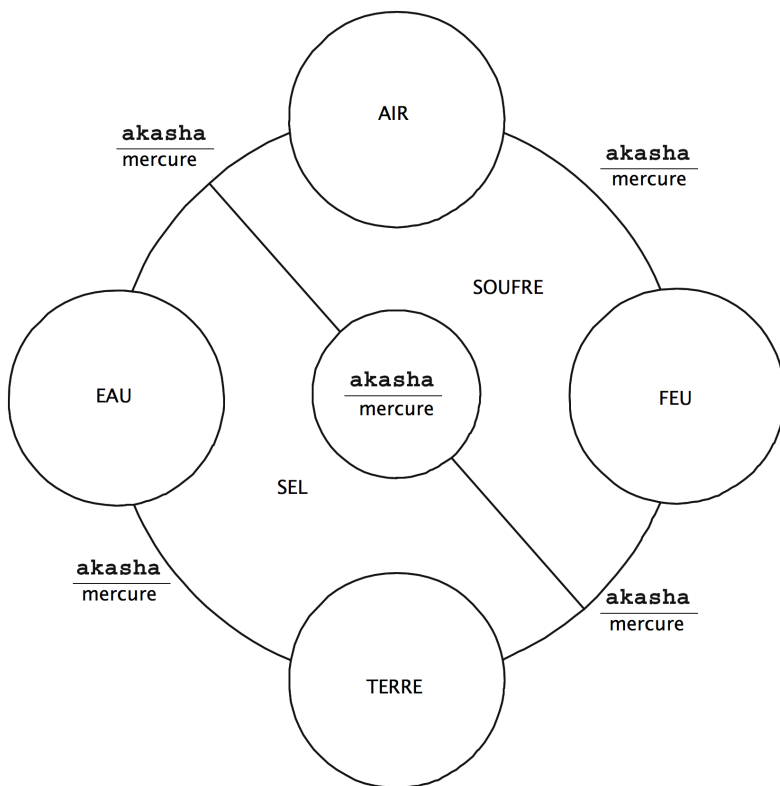


Fig 3

Nous voyons que la zone du centre est appelée Mercure-Akasha. La force de Mercure est pressentie comme qualité de conscience nécessaire au mariage du sel et du soufre. Mercure est le grand guérisseur qui par l'entremise du rythme influence toutes les oppositions polaires pour les intégrer à des modalités nouvelles et plus élevées de l'être. Nous voyons aussi dans le diagramme que Mercure-Akasha est présent à tous les autres niveaux de transformation. Il est l'agent de transformation de la terre en eau, qui s'accomplit lorsque le processus feu est placé sous celui de la terre. Il faut un être qui puisse reconnaître la conscience, un être doué d'auto-conscience ou de connaissance de soi pour être capable d'amener le feu sous la terre et de transformer la nature. Mercure est rythme, Akasha est conscience. Ensemble, ils forment la conscience

rythmique ou conscience du rythme. Cette qualité représente précisément la force nécessaire, qui permet au sel de se marier au soufre. La conscience rythmique est celle qui par l'exercice quotidien de pacification de l'âme crée une vague dynamique dans le monde spirituel. Le temps est comme télescopé et concentré sous l'action de cette conscience rythmique et la volonté devient un organe de pensée.

Les quatre éléments sont métamorphosés par le jeu d'interactions rythmiques qui se déroulent entre ces trois forces. Lorsque ceci se réalise, le centre du mandala s'emplit de conscience ou d'Akasha. L'artiste-étudiant s'élève au niveau d'adepte, et la fertilisation de l'Embryon Spirituel par l'activité de l'Homme Véritable peut commencer. Mettre en place une pratique de travail basée sur de telles idées est d'une importance capitale pour la vie de l'âme, et constituait l'enseignement des écoles de mystère depuis les époques les plus reculées. La pratique rythmique des exercices est l'outil fondamental de l'adepte. Il en est un autre qui est le développement d'images vivantes par l'imagination, désigné aussi sous le nom de « voir ». Pour comprendre ce que signifie « voir » dans ce contexte, nous pouvons nous référer au mandala de la dernière figure.

Dans la conscience terrestre, nous posons la question : qu'est-ce qui est différent ? La réponse que nous recevons fait toujours partie d'un système de relations abstraites. L'analyse fournit des données, et celles-ci appartiennent toujours à un système de connaissances plus large. Un alchimiste considère les données entourant l'expérience comme représentant « la poussière de l'œuvre ». Récolter de la poussière est nécessaire au début du travail, mais aucune vie, aucune intuition ne peut naître de cette poussière. Celle-ci doit être élevée à un niveau supérieur du travail et s'unir à l'eau d'une conscience devenue fluide. Les forces mercurielles de l'Akasha demandent qu'on œuvre à nouveau rythmiquement à partir de cette poussière, jusqu'à ce qu'une certaine forme devienne apparente. Lorsque nous commençons à distinguer des formes, des modèles, dans ce qui apparaissait uniquement comme une somme de données, la deuxième étape de l'œuvre est à portée de main. Le niveau eau représente ce que les penseurs contemporains appellent l'approche systémique. À ce stade du mandala, les réalités morphologiques s'écoulant entre les données particulières

deviennent accessibles à la conscience, au travers d'une expérience qui est simplement la répétition de quelque chose que nous avons déjà compris. Nous continuons à visualiser intérieurement ce que nous avons déjà compris, jusqu'à ce que notre compréhension des modèles présents dans ce qui est étudié, commence à s'apparenter au plus près, à l'abstraction que nous explorons. Si ceci est vécu lors d'une pratique méditative, l'âme est amenée rythmiquement et progressivement à se rapprocher de l'archétype. Elle commence à se laisser inspirer et perçoit ce que le poète Goethe appelait les « devenir » de la nature qui sont en fait les activités spirituelles d'êtres archétypaux. Pour percevoir ces devenir, et non seulement des modèles de forces abstraites en interaction, un changement significatif de la conscience est nécessaire.

De nombreux analystes de systèmes se bornent à la perception de modèles abstraits dès que ceux-ci se révèlent, bien que de nombreuses expériences scientifiques soient en rapport avec la complexité de systèmes matériels en mouvement. S'arrêter lorsque l'expérience a révélé toute sa complexité est sans doute suffisant pour la science, mais pour l'alchimiste, s'arrêter à cet endroit ne laisserait aucune chance aux forces de l'âme, pour élever le processus d'union du soufre et du sel en une intuition supérieure. Le scientifique empiriste ne peut travailler à la formation de l'Embryon Spirituel, car pour cela il lui faudrait transcender les données de l'expérience, et d'approche du système, en direction de l'élément air. D'excellents chercheurs peuvent avoir accès au niveau aérien de la pensée alchimique, s'ils sont en même temps impliqués dans une discipline méditative nourrissant leur travail de laboratoire. Méditer rythmiquement les images du devenir, représente le niveau air de la conscience. Le Témoin doit être volontairement actif dans la conscience, pour pouvoir accomplir ce travail. A partir de ce point, nous devons tirer un grand trait.

Il est possible de travailler les niveaux terre-eau, et malgré tout rester coincé dans les détails concrets des complexités physiques des systèmes que l'on recherche. Lorsqu'une intuition se révèle alors, l'esprit va s'éloigner de la force d'inspiration issue de l'idée archétypale, pour retomber au niveau inférieur de l'expérience, sans qu'aucune cognition de la rencontre avec une force supérieure s'élevant en l'âme, n'apparaisse. Une telle entrave surgit pour un certain nombre de raisons. L'une d'entre elles veut qu'il ne

soit absolument pas obligatoire, pour un chercheur, de s'inquiéter de savoir d'où provient une intuition. Aucun comité de lecture ne viendra demander qui était l'inspirateur d'une idée. Pour un scientifique une telle question paraîtrait stupide. Par contre, du point de vue de l'alchimiste elle n'est pas des moindres. Une seconde raison est qu'en science et en analyse de systèmes, l'expérience n'est pas supposée servir à développer des forces morales chez l'expérimentateur. Suggérer que l'expérimentateur se questionne au sujet de sa fibre morale pourrait être considéré aujourd'hui comme politiquement incorrect. Pourtant par le passé, c'était d'une grande importance, car on considérait que les forces de l'Embryon Spirituel latentes dans la dimension morale du pharmacien, ou du médecin, pénétraient en fait les forces guérissantes du diagnostic, de la pharmacologie ou du traitement, et pouvaient avoir des répercussions sur l'efficacité de la guérison. Aujourd'hui, on ne se pose plus de telles questions, et généralement, nous devons nous contenter de traitements plutôt que de guérisons véritables. Lorsque le protocole expérimental se suffit de questionnements au niveau terre-eau de la pensée, les résultats obtenus peuvent aboutir complètement hors du domaine des forces morales de l'Humain Véritable. Comme nous l'avons fait remarquer précédemment, ceci n'est pas une mince affaire et a d'importantes conséquences pour la science.

Dans la pratique moderne, qui n'accepte aucun paramètre d'ordre spirituel au cours de l'expérience, l'analyse systémique est aussi bonne que possible. En science, le niveau air du mandala - en lequel tous les systèmes vont à l'encontre des modèles de leur propre développement - est abandonné au profit du rapport d'un collègue ou en vue d'une publication servant d'avocat du diable à la religion de la science. Néanmoins, même lorsque la théorie ou l'expérimentation sont publiées, la question morale si importante pour le développement de l'Embryon Spirituel n'est jamais abordée. Cette omission a des implications sur le débat contemporain au sujet du clonage humain, par exemple. Le problème étant que les questions scientifiques discutées par les chercheurs qui en restent au niveau de l'analyse des systèmes, masquent ainsi les aspects tant moraux que spirituels. Lorsque la religion ou la moralité sont invoquées, les préoccupations concernant l'Embryon Spirituel sont étiquetées comme hors du domaine de la science.

Pour en revenir au monde de l'alchimiste, le niveau air nécessite pour le chercheur, de maintenir en son esprit deux points de vue simultanément opposés. Réaliser ceci tient précisément à la qualité de la conscience supérieure étant à même de fertiliser l'Embryon Spirituel. L'alchimiste dit des anges qu'ils possèdent une conscience simultanée leur permettant de voir dans les archives de l'Akasha, tout en restant attentifs aux êtres humains. Le niveau air est la pensée créative dont parle le langage de la psychologie. Pour aborder de manière adéquate le niveau air, la pensée doit se délivrer des systèmes abstraits basés sur les informations apportées à l'âme par les forces de la mémoire. La mémoire abstraite des phénomènes physiques ne permet pas à deux systèmes opposés de vivre dans la conscience simultanément. Essayez et vous verrez. Ils s'annulent immédiatement l'un l'autre, et nous laissent face à la plus grande qualité qui caractérise la conscience air, le silence.

Les alchimistes savent que le développement de l'intuition morale, par l'utilisation appropriée des substances, implique la transformation des informations en images. Ceci explique pourquoi leurs travaux sont si souvent illustrés par des tableaux tant évocateurs qu'étranges, et pourquoi le fait de voir est si important. La véritable imagination prend place au sein du processus intérieur de formation d'images, qui crée ainsi une base dynamique pour le développement d'une conscience simultanée. Afin de former des images intérieures consciemment, le Témoin doit se « trouver » lui-même. Une bonne technique qui permet au Témoin de se « trouver » consiste à traduire les données abstraites d'un processus en images pertinentes et ensuite, de les visualiser à rebours jusqu'au silence. En temps normal, ce n'est que le processus vers l'avant qui retient notre attention. Pourtant au niveau de la pensée air, tant le processus vers l'avant que le processus rétrospectif sont nécessaires. Toutes choses existent en polarité au niveau air de la conscience. Ce niveau se situe au-dessus de l'abstraction logique. L'âme qui ne veut découvrir que des résultats d'ordre physique, ne découvrira que des résultats d'ordre physique. C'est pour cela que les revues scientifiques à comité de lecture prennent tant d'importance. Sans accès à ces polarités supérieures, les paramètres moraux restent inaccessibles lors de la recherche de résultats matériels. Pensons à l'image de l'apprenti sorcier.

À l'opposé de ceci, le processus du mandala alchimique exige que les chercheurs soumettent le résultat de leurs propres recherches à la plus haute autorité possible, l'Homme Véritable. L'utilisation d'images, en particulier celles empruntées à la nature, permet à l'être humain de développer, puis d'ouvrir l'œil intérieur de l'âme. Suite à l'ouverture de cet œil intérieur, le Témoin du chercheur sera placé face à la nature spirituelle essentielle d'autres êtres, qui deviendront sources d'imaginings créatrices. En travaillant de cette manière, les chercheurs développeront une véritable assise morale dans leur travail.

Le royaume des images est la grande préoccupation de l'alchimiste, qui cherche à se mouvoir au niveau air du mandala. Arrivé à ce stade, l'œil intérieur pourra voir plus clairement dans l'espace de rêve qui réside entre les phénomènes du monde. Explorer cet espace, alors que l'on est pleinement éveillé, est connu sous le nom de transformation de la vie de rêve. C'est le niveau feu du mandala où l'adepte est temporairement libéré de ses attaches terrestres, et devient capable de percevoir derrière le miroir des apparences. Cette étape implique une interaction consciente avec des êtres qui vivent de l'autre côté de l'abysse, entre ce monde et le suivant. Dans les abysses, le Témoin, qui réside avec l'étudiant est rejoint par le Gardien du Seuil, qui en fait a suivi ses progrès depuis très longtemps. En langage alchimique, cet être est appelé le Gardien du Seuil, car au départ l'être supérieur agit comme un gardien sévère qui nous interdit d'entrer dans les mondes supérieurs de la connaissance. Au lieu de cela, le Gardien du Seuil pointe vers nos défauts et nos limitations, ce qui est pour nous une expérience bien peu sympathique.

Les limitations sont aussi des êtres dans le monde de l'esprit. Nos projections, faiblesses et inventions fantaisistes, prennent la forme de ce qu'en psychologie on appelle des ombres. Les ombres sont des fragments de notre personnalité qui cherchent désespérément à se lier à une personne. En langage alchimique on les appelle démons; en langage psychologique, syndromes; en langage commun, complexes. Ils sont comme des fragments de la personnalité qui se lient de manière désordonnée aux images intérieures dans l'âme humaine, et proviennent d'expériences sensorielles n'ayant pas été intégrées émotionnellement de manière correcte dans la vie globale de l'individu. Néanmoins, au fil du temps, ces rudes questions pourront

servir de guides en direction des mondes supérieurs. Le gardien du Seuil, sévère et restrictif, se transformera alors en confident dans la poursuite des connaissances supérieures. Celui qui apparaissait au début comme un être féroce et impressionnant, deviendra conseiller sur la longue route qui conduit à soi. Le gardien sévère cédera la place au gardien confident, lorsque l'âme trouvera son chemin vers l'esprit, là où l'âme se dit « Je » à elle-même.

Les questions posées par le Gardien du Seuil sont des questions à la tonalité étrangement familière, comme un morceau de musique connu depuis l'enfance, et que nous n'avons plus entendu depuis. Ces questions semblent résider au cœur véritable de notre existence. À vrai dire, ces questions nous immoleraient si on nous les posait sans préparation. Mais du fait de la libération qui s'est opérée au cours du processus de purification systématique lié à notre travail du mandala élémentaire, l'être Humain Véritable qui réside en l'âme, deviendra finalement capable de supporter la puissante sévérité des questions posées par le Gardien se dressant devant les abysses, entre les mondes.

Le mandala vient d'opérer son œuvre, et nous nous sommes consumés jusqu'aux cendres par ses/nos ardentes questions. La cendre est à nouveau mêlée à l'eau de la vie, en une nouvelle terre purifiée, mais néanmoins toujours terrestre. Des cendres de cette nouvelle terre jaillissent de nouvelles questions – non pas des réponses, mais des questions – et le développement de l'Embryon Spirituel devenant maintenant un but réalisable bien que lointain, s'offre à la contemplation morale en l'être humain. Il existe quatre étapes ou lumières à parcourir au cours du cheminement où le Gardien du Seuil devient un confident. Ces étapes, présentées dans le prochain chapitre, sont le reflet des quatre niveaux du mandala élémentaire. Le concept des quatre lumières offre une voie fructueuse pour aborder les dialogues avec le Gardien du Seuil Confident. Il permet de dresser une carte routière rudimentaire des territoires situés en deçà et au-delà de l'entrée vers d'autres mondes. Chemins pour l'Homme Véritable, descendu de l'esprit vers la matière, et se trouve sur le chemin du retour vers son origine, l'Esprit.

Terre - front - conscience

Terre, front et conscience font référence aux relations existant au premier niveau du mandala alchimique, entre l'activité correspondante du chakra du front, et la première lumière de la conscience dans les enseignements du Gardien du Seuil. Ces trois aspects du travail intérieur sont à l'octave les uns des autres. Il est à noter ici que « l'activité correspondante du chakra du front » pointe vers la faculté la plus basse élaborée par les hiérarchies qui adombrent et maintiennent l'instrument miraculeux qu'est le corps humain. La tâche de l'alchimiste est de transformer chaque chakra en d'autres facultés. Ces transformations seront abordées plus tard dans le chapitre concernant les chakras. Dans ce travail, toutes les références aux chakras concerneront leurs fonctions qui n'ont pas encore été transformées par le travail ésotérique, et fonctionnent en s'accordant avec le plan originel des hiérarchies. Ce plan peut être déduit du fonctionnement des nerfs et des glandes, en suivant les descriptions de la physiologie et de la psychologie de la perception.

Le fil conducteur qui relie les exercices qui suivent, implique que l'étudiant travaille suivant des polarités inhabituelles. Dans l'âme, la sensation est présente sans cognition, ce qui signifie que les impressions sensorielles stimulent en nous des réponses qui n'ont aucune connexion avec notre conscience de veille. En polarité avec ce fait se trouve la cognition, qui est une compréhension des concepts qui se rapportent à l'expérience des sens, sans expérience de la sensation elle-même. Réunir ces deux forces contraires de l'âme, constitue la base de la question posée dans le mode terrestre. Qu'est-ce qui est différent ? Au niveau supérieur du corps éthérique, la polarité de la sensation et de la cognition représente la tâche spécifique du chakra du front, se révélant en fait dans la tension entre la glande pinéale et la glande pituitaire.

Le drame de la chute de l'être humain, depuis son existence spirituelle dans le Paradis, jusqu'à la vie sur Terre, est le domaine du chakra du front. Ce drame se prolonge lorsque le Gardien du Seuil nous met au défi de nous souvenir que tout ce que nous sommes et avons été, est un don sacrificiel des êtres créateurs hiérarchiques qui façonnèrent le monde. Notre chute dans la matière eut pour

conséquence que cet acte cosmique créateur de mondes, fut rejeté hors de notre conscience de veille, et qu'il n'en resta plus en nous qu'une conscience élémentaire. Cette conscience d'un côté est un don que nous ont fait les hiérarchies, mais d'un autre côté, elle est aussi la prison d'un débiteur. La prison humaine naît lorsque les hiérarchies ne sont pas reconnues comme étant à l'origine de l'incroyable génie qui habite les forces et les formes de la nature. Lorsque nous pensons de cette manière, ces forces volent en éclats dans la matière, et l'être humain en reste à sa conscience primitive, plutôt que de devenir conscient d'être ou conscient de soi. Le mandala élémentaire, avec ses quatre étapes est le lieu où ces relations commencent leur évolution vers une plus haute conscience. D'autres mandalas peuvent être proposés en vue du travail supérieur en l'âme, mais nous commencerons par utiliser celui-ci afin de nous confronter tout d'abord avec le niveau de la conscience endormie qui est notre héritage biologique.

Dans cette série d'exercices, les quatre éléments – terre, eau, air et feu – présentés sous forme de mandala, forment un protocole pour l'observation de la nature. Comme nous essayons de développer la faculté de former des images intérieures justes et pertinentes, ces exercices se focaliseront sur de telles images. Ce n'est qu'ensuite, au cours du travail sur les chakras et du dialogue avec le Gardien du Seuil, que ces protocoles seront appliqués à la résolution de problèmes dans le domaine de l'âme.

Exercices Terre-Eau-Air-Feu

Dans le premier exercice, nous allons observer les os d'un squelette animal. Les os d'un membre suivent une croissance séquentielle, une forme dérivant de l'autre. Ainsi, ils pourront être travaillés facilement à l'aide de mandalas. Il est plus profitable de faire cet exercice à partir des os provenant d'un membre d'animal complet. De cette façon, l'ordonnance intelligente du principe formateur derrière la forme manifestée, pourra nous fournir des images intérieures justes. Nous allons traverser la séquence du mandala en posant des questions, et en inscrivant les réponses dans un journal.

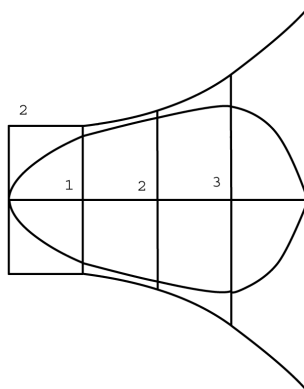
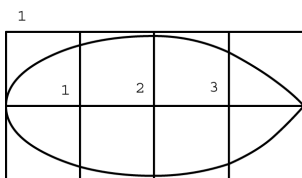
Le Mode Terre

Sélectionnez n'importe quel os d'un membre complet. Dessinez l'os et demandez-vous : « qu'est-ce qui est différent » ? Notez autant de différences que vous le pouvez et rangez-les par paires. Par exemple : cette partie est différente de celle-ci, celle-ci d'une autre. Observez les différences en les annotant sur votre dessin. Dessinez un autre os du membre, et répétez l'exercice. Comparez alors les résultats obtenus à partir du premier sujet avec le second. Notez tous les indices dans votre journal d'étude.

Si vous travaillez avec d'autres personnes, formez des groupes de discussion de deux ou trois. Dans les groupes, concentrez-vous sur les différences qui sont réellement constatées avec ce qu'on pensait avoir vu. Faites une liste de choses qui furent réellement vues. On peut inclure les bosses, les creux, les trous, les stries et les dentelures. Ce qui n'est pas visible sur l'os, ce sont les attaches des tendons ou les trous pour les nerfs – ceux-ci sont des pensées au sujet de ce qui est vu. Il est très difficile, mais utile d'arriver à faire la distinction entre les données des sens, les pensées au sujet de ces données, et il est plus facile de remarquer ces différences lorsqu'on travaille en groupe, plutôt que seul. Notez les résultats naissant au cours de la conversation, et qui sont différents des vôtres.

Le Mode Eau

Modelez un os à partir de terre glaise. Essayez de vous en représenter un avec précision et qui serait supposé se trouver entre deux os que vous venez d'étudier. Notez les raisonnements concernant ce processus dans votre journal. Formez des groupes de discussion, et présentez à vos partenaires l'enchaînement de vos pensées à propos du passage d'une forme à une autre. Concentrez-vous sur le moindre changement dans votre compréhension des faits, qui pourrait provenir des commentaires d'une autre personne. Le but est de se centrer sur la manière dont un os a traversé une série de métamorphoses, sous l'effet de la succession des formes qui ont fait évoluer le membre. Notre question dans le mode eau est donc : « qu'est-ce qui a changé » ?



Le Mode Air

Construisez une grille morphologique (figure 1) et dessinez sur celle-ci le contour d'un os. La grille morphologique que nous allons utiliser est composée de huit rectangles placés horizontalement. Augmentez le gradient de la grille à une de ses extrémités, et laissez l'os se métamorphoser en une forme polaire (figure 2). Ceci se fait simplement en recourbant les lignes supérieures et inférieures, tout en gardant les lignes verticales rattachées comme sur la figure. Dessinez le deuxième os en transférant les informations contenues dans le premier bloc de la figure un vers le premier bloc de la figure 2, puis le contenu du bloc deux de la première figure vers le bloc deux de la deuxième, et ainsi de suite. À partir du troisième bloc, les lignes incurvées de la grille vont commencer à tordre l'image de l'os. Essayez de garder les proportions à l'endroit où le contour de l'os croise les verticales. Dans la figure 1 les contours de l'os dans le bloc trois traversent la ligne verticale à gauche, à neuf dixièmes environs sur le trajet du sommet. Le contour de l'os croise le côté droit vertical du bloc trois, à un quart du trajet au sommet. Ces positions de croisement dans la figure 1 ont été maintenues dans la figure 2, mais comme la grille est transformée, le contour de l'os qui est régulier dans la figure 1, est transformé et déformé dans la figure 2, bien que comparable dans les détails. La grille a juste donné une autre apparence aux coordonnées.

Ce type d'exercice renforce la faculté d'imaginer intérieurement des formes d'une manière précise. Notez vos résultats dans votre journal d'étude. Vous pouvez aussi former de

petits groupes d'échange au sujet des renversements, et des changements qui affectent les os. Ce travail renforce notre conscience lorsque nous essayons d'expliquer à d'autres les séquences d'idées et de sensations, ou lorsque nous les notons dans un journal. L'exercice commence à agir sur le chakra du front, là où nous amenons à la conscience la façon dont nos sensations se relient à nos idées.

Le Mode Feu

Le mode feu suppose qu'on travaille les trois autres questions en suivant un rythme. La formation et la dissolution dynamique d'images en séquences spécifiques, créent une méthode permettant de voir intérieurement les images de cette suite de manière juste. Penser la séquence des images à l'envers développe une atmosphère intérieure propice à poser la question. Travailler inlassablement ces séquences permet à l'âme d'élever la question jusqu'au royaume du feu, où le rythme de l'imagination intérieure s'interdit d'attendre toute réponse, et devient uniquement exercice de volonté. Au travers de la répétition de ce travail, nous rendons l'œil intérieur plus souple. Cette souplesse de l'âme est à la base de la capacité d'intuition. Reprenez les images et les protocoles utilisés le jour précédent, et travaillez-les intérieurement en vous concentrant sur le rythme de la formation des images intérieures. Consignez vos résultats dans le journal de bord. Prenez également soin de noter tous les sentiments qui apparaissent au cours des exercices.

Même si ces exercices concernent les quatre éléments, ils sont insérés dans le chapitre sur la conscience terrestre afin de montrer comment le mandala met des forces en mouvement lorsque nous commençons à aborder les techniques de résolution de problèmes. Tout au long de ce livre, la plupart des exercices seront reliés aux quatre niveaux alors qu'ils pourraient être présentés dans un chapitre en rapport avec un seul élément. En réalité, toutes les choses se transforment, même lorsque nous pensons répéter une seule chose.

Le lien entre les perceptions sensorielles et les concepts idéels est le royaume du chakra du front. D'autres exercices seront donnés plus tard pour ce chakra, mais ce type d'activité peut être considéré comme fondamental pour la région du front. En réalité, travailler avec le mandala et ses quatre niveaux implique plus que le

travail du chakra du front uniquement. Dans ce chakra nous nous éveillons soit au concept, soit à la sensation. En cet endroit nous sommes très peu conscients de la manière dont nous devenons conscients jusqu'à ce que ce chakra soit développé délibérément. Pour une conscience non entraînée, l'attention se focalise généralement soit sur l'objet sensoriel, soit sur le concept qui apparaît justement au moment où la sensation disparaît de l'attention.

Travailler le regard

Dans le chakra de la gorge, le but est de devenir progressivement conscient de la conscience par laquelle nous avons soit une sensation ou formons un concept indépendant de celle-ci. Le prochain groupe d'exercices va parcourir à nouveau le mandala alchimique, mais cette fois-ci dans le but de prendre conscience de l'activité du chakra de la gorge en rapport avec la façon dont nous découvrons des images justes et pertinentes dans le monde. Nous pouvons réaliser ceci en prêtant attention à la qualité de notre regard.

Nous pouvons prendre conscience qu'il existe trois types de regard sur les choses : le regard ouvert, connu alchimiquement sous le nom de *solve*; le regard fixe, connu alchimiquement sous le nom de *coagula*; et le regard fluide qui est l'interaction rythmique entre les deux types de regards en polarité. Nous allons travailler sur un objet aussi anodin qu'un stylo, pour éviter de porter trop d'intérêt à l'objet lui-même et nous concentrer uniquement sur l'activité de voir.

Exercice du regard fixe

Observons un stylo et relevons un détail. Notons ce détail au début d'une liste et retournons à l'observation pour noter le détail suivant. Ajoutons à nouveau ce détail à la liste et recommençons. Au fur et à mesure qu'un détail apparaît dans notre conscience, rajoutons-le tout en faisant attention à ne pas noter deux fois le même détail. Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles choses que nous n'avions pas remarquées avant. Lorsque nous constaterons que nous ne pouvons plus ajouter de nouveaux détails, l'exercice sera terminé.

Ceci est le niveau terre de l'observation. Lorsque nous aurons dressé la liste de tout ce que nous avons observé, un alchimiste dira que nous avons extrait « la poussière » de la chose. Une image qui persiste en nous après une observation dans le monde des sens pourrait donc être considérée comme la poussière du monde. La poussière est très utile, mais elle est seulement le début d'un travail sur soi.

Dans la deuxième session, avant de commencer l'observation, refaisons l'exercice du regard fixe en repensant d'abord à la suite de détails que nous avons observée. Essayons d'imaginer cette suite dans l'ordre où nous l'avons notée. Essayons tout d'abord de reproduire clairement devant le regard intérieur le premier détail de l'image du stylo. Puis rajoutons le suivant et le suivant encore jusqu'à ce que nous ayons un empilement de poussière. La première image devrait commencer à faiblir et s'évanouir. À chaque détail que nous ajoutons, le précédent devrait commencer à se mêler au suivant, ce qui n'est pas un problème. La liste terminée, revenons à l'observation du stylo. Essayons de voir si une chose que nous n'avions pas remarquée auparavant peut être ajoutée à la liste. À ce niveau nous nous situons toujours au niveau de *coagula*.

Exercice du regard fluide

Lorsque vous ne pouvez découvrir de nouveaux détails sur le stylo, relaxez-vous, revenez au début de l'exercice et commencez à vous souvenir de la suite des détails dans l'ordre où vous les avez découverts. Se souvenir de l'ordre dans lequel vous êtes devenus conscients des détails renforce considérablement le regard intérieur même si les détails remémorés s'effacent aussitôt que le suivant apparaît et est visualisé. Voir les détails est la conscience. Le souvenir exact de la séquence des détails tels que nous les avons vus est la conscience de notre conscience. Cette imagination intérieure des séquences constitue le regard fluide. Dans le regard fluide, nous prenons des éléments extraits du regard fixe et les relient intérieurement en séquences.

Nous pouvons avancer plus loin dans la pratique du regard fluide en modifiant l'exercice du stylo pour essayer d'imaginer les

étapes précises de sa fabrication. Essayez de vous convaincre que ce que vous allez imaginer est vrai. Cela dit, ne permettez à un détail de se relier à un autre que lorsque vous trouvez une bonne raison de le faire. Pour ce faire, il est bon de noter un détail spécifique du design pour lequel vous ne trouvez aucune explication. En d'autres mots, vous n'avez aucune idée de la manière dont ce détail spécifique pourrait entrer dans les étapes de la fabrication. Demandez-vous comment il pourrait y trouver sa place ? En utilisant le regard fluide, essayez de visualiser un processus de fabrication plausible qui pourrait expliquer l'existence de ce détail. Pour vous faire une idée de ce processus, utilisez des fragments tirés des exercices précédant comme support afin de faire naître un sentiment d'évidence. Dès que vous pensez avoir une bonne idée à propos de la manière dont cet aspect du stylo a été fabriqué, notez quelques phrases au sujet de ce processus et partagez-les avec un partenaire. Cette activité met la poussière en mouvement et l'élève jusqu'au niveau eau du mandala où la question est : « qu'est-ce qui change » ? Soyez certain de noter tous les sentiments qui sont apparus au cours des exercices. Cette élaboration de suites d'images intérieures en relation avec la réalité constitue le regard fluide.

En vue d'une autre modification du regard fluide, demandez-vous : « À quoi ressemblait ce stylo avant de m'élever au type de regard utilisé actuellement » ? Notez les réponses et partagez votre point de vue avec vos partenaires. En fait, nous nous déplaçons progressivement de la sensation en direction de la connaissance idéale de l'objet en activant le chakra de la gorge et du front. Dans le chakra de la gorge, nous découvrons des formes objectives et justes en activité dans les créations de la nature. Ceci est impossible en expérimentant uniquement des sensations. Il doit y avoir reconnaissance pour que les différents éléments puissent être analysés.

L'approche suivante du regard fluide demande que vous imaginiez le plus de modèles de stylos différents que possible. Faites-en une liste. Imaginez ensuite le plus grand nombre d'objets qui pourraient être utilisés comme stylo. Faites-en une autre liste et partagez-la avec vos partenaires. Notez quels objets vous avez en commun avec au moins trois listes d'autres personnes et lesquels peuvent être uniquement utilisés comme stylo. Durant ces moments, nous nous déplaçons entièrement dans le royaume de l'idée et

n'avons plus besoin d'objet sensoriel face à nous pendant l'exercice. En travaillant sur ce mandala, nous devenons de plus en plus conscients de la conscience, nous vivons le mouvement naturel de l'esprit qui s'écarte de l'objet sensoriel en direction de l'idée. Nous nous dirigeons aussi vers le chakra de la gorge.

Regard fluide et fixe. Exercices avec un objet naturel.

Lorsque nous pratiquons l'exercice du stylo, nous laissons notre conscience s'immerger complètement dans celui-ci en tant qu'objet fabriqué par l'homme. Un élément naturel ne se laisse pas pénétrer par notre conscience aussi facilement que les objets manufacturés ne le permettent. Au départ, les choses formées par la nature nous maintiennent à une plus grande distance que les objets fabriqués. Nous pouvons alors tenter une série d'exercices à partir de feuilles et de coquillages. Nous reprenons la séquence du regard fixe qui passe de la poussière du monde des sens à l'union des objets sensoriels avec les idées pour avancer ensuite vers le vécu d'une expérience véritablement idéale. Pour aider à visualiser le processus de fabrication, il peut-être utile d'utiliser de la terre à modeler et sculpter de petits modèles qui témoigneront de la façon dont nous pensons qu'une feuille ou qu'un coquillage se sont développés. Un exercice qui peut servir de modèle de base est présenté ici. Il est intéressant de partir de coquillages, de fleurs, d'os, de cristaux, d'insectes séchés ou même de petits crânes. Chaque création naturelle est un nouveau défi pour l'imagination et tous renforcent la capacité de visualisation.

Regard fixe : Observez une feuille et faites une liste des éléments physiques visibles dans sa forme. Notez bien les détails comme nous l'avons fait auparavant.

Regard fluide : Transformez la *poussière* de la feuille issue du regard fixe en réalisant un modèle des étapes que la feuille a traversé selon vous pendant son développement. Ensuite, esquissez un schéma d'au moins quatre étapes du développement de la plante et imaginez cette séquence en utilisant le regard fluide. Partagez vos croquis et vos aperçus avec un partenaire. Celui-ci doit poser des questions concernant vos réalisations, mais n'est pas autorisé à faire des déclarations à leur sujet. Soyez certains de noter les sentiments

qui naissent au cours de l'exercice et marquez-les de telle sorte que vous puissiez les retrouver plus tard.

Utilisez le regard fluide en observant une feuille qui fait partie d'une jeune pousse de la plante. Essayez d'imaginer la suite exacte des feuilles sur la pousse devant votre œil intérieur. Élaborez ensuite une pousse de mémoire. Lorsque vous sentez que vous avez pu reproduire la séquence exactement, montrez ce modèle à votre partenaire qui devrait vous poser certaines questions au sujet de votre travail. Finalement, écrivez quelques phrases concernant cette expérience. Soyez certain de retenir tous les sentiments qui sont nés au cours de l'exercice et notez-les dans votre journal.

Le Regard Ouvert.

Le regard fixe est lié presque exclusivement au mode terrestre dans le mandala élémentaire. Dans les modes de connaissance plus élevés du regard fixe, l'esprit commence à pénétrer le mode eau. Pour développer le type de conscience dont le clairvoyant a besoin pour explorer l'Abysses et plus loin encore, il doit aussi posséder la capacité d'utiliser ce qui est appelé le regard *ouvert* ou *solve*. Les alchimistes considéraient le regard ouvert et le regard fixe comme analogues aux états fondamentaux de la matière qu'ils appelaient *solve* et *coagula*. Une des choses les plus utiles pour l'âme alchimique est la pratique dynamique de *solve* et *coagula*, dissoudre et coaguler. Pratiquer cet exercice rythmiquement ouvre la porte qui mène à la faculté de voir avec le cœur.

Le cœur est le seul organe qui puisse voir au-delà de la démarcation qui sépare ce monde de l'autre. Cette capacité n'est pas acquise facilement par l'être humain, car il existe de nombreux êtres tant bienveillants que malveillants qui guettent l'âme au Seuil de ces mondes. Ces êtres peuvent ne pas nous apparaître tels qu'ils sont vraiment. Un être d'apparence malveillante peut être en réalité bienveillant et inversement, un adversaire peut sembler rayonnant et chaleureux. Cette situation n'est pas vraiment si différente de la vie quotidienne, mais sur le Seuil, le problème de savoir qui est qui se trouve amplifié, car de l'autre côté nous ne faisons plus l'expérience de la séparation. Nous devenons celui à qui nous nous adressons et il devient nous. Nous pourrions dire que nous respirons en lui et qu'il

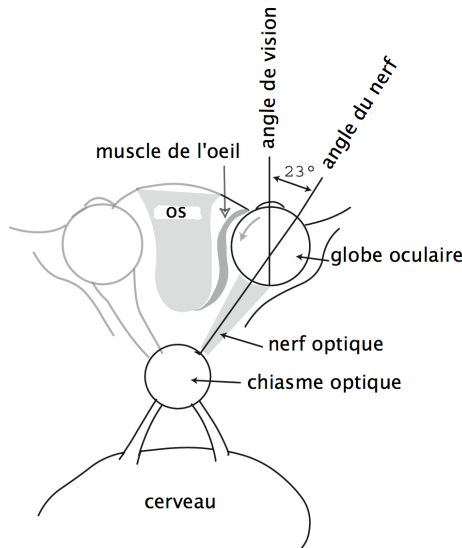
respire en nous, car il n'existe alors plus d'existences séparées. Un tel état est impossible à vivre dans un corps de chair. Dans notre monde quotidien, nous bénéficions d'un garde fou qui est absent de l'autre côté du Seuil. De ce côté, nous vivons dans la certitude inébranlable que nous sommes des êtres séparés de tous les autres êtres. Cette croyance est autant un cadeau qu'un défi pour notre âme. Un cadeau car cela nous permet de faire l'expérience d'une entité dotée d'un ego ; un défi car cela nous éloigne de tous les autres êtres de la création.

Le problème fondamental pour l'être humain est de pouvoir maintenir vivant le sentiment de la présence de son propre ego tout en pénétrant simultanément dans la vie d'autres êtres qui s'abandonnent. Afin de pouvoir réaliser cela effectivement il est très utile de pratiquer *solve* et *coagula*. Nous allons commencer par faire des exercices de respiration de l'âme par la contemplation d'objets et progresser ensuite vers des êtres humains dont nous ressentons les actions sur nos âmes. Ce sont de grands sauts à effectuer et la pratique de la respiration de l'âme s'avérera fructueuse pour chacun d'entre eux.

Nous avons travaillé avec le regard fixe dans la première série d'exercices. Maintenant nous allons travailler sur le regard ouvert pour commencer à pratiquer la respiration de l'âme.

Observez un stylo, mais focalisez plutôt votre attention sur l'espace qui l'entoure. Ne permettez à aucune autre image ou aperçu de s'élever lorsque vous regardez le stylo. Dans le cas où une image ou une pensée apparaîtrait, laissez-la venir et se dissoudre lentement. Vous pouvez aussi les déposer dans une petite boîte sur le côté si cela correspond à votre tempérament. Le plus important est de ne pas laisser la rencontre avec des pensées fortuites occuper le centre ou l'avant-plan de votre conscience. L'exercice consiste à maintenir un regard ouvert concentré sur l'objet, mais surtout conscient de l'espace *autour* de l'objet.

Ce type de regard est plus difficile à adopter qu'il ne semble au premier abord et un exercice qui vous permettra de trouver le lieu où se situe ce regard sera utile. Dans la structure de l'œil, les nerfs optiques émergent du cerveau et se croisent dans la région du chiasme optique, comme illustré dans la figure suivante.



Les nerfs sortent du chiasme optique et retournent ensuite vers l'arrière du globe oculaire. Si l'œil voyait tout droit en partant du nerf optique, nous ne connaîtrions pas la vision binoculaire - nos yeux formeraient un angle de vingt-trois degrés avec l'endroit vers lequel ils devraient pointer naturellement pour que nous puissions mêler les deux images en une. Un muscle (courbe grise) tire chaque œil en direction de l'intérieur de l'orbite de telle façon que les deux yeux puissent être redressés afin de voir droit devant. Laissé en position naturelle, chaque œil s'écarterait vers le côté d'un angle de vingt-trois degrés à partir du centre. Dans le regard ouvert, les yeux restent détendus de façon telle qu'ils puissent se positionner sur cet angle « naturel » de vingt-trois degrés. Le regard ouvert est plus doux et plus intuitif que le regard fixe qui est en rapport étroit avec notre faculté de conceptualisation. Ce regard doux permet de percevoir les changements subtils dans les états qu'il faut atteindre pour pénétrer les chakras de la gorge, du cœur et de la rate. En alternant le regard ouvert et le regard fixe, un clairvoyant peut décider de se positionner, dans ou hors, d'une visualisation. Lorsque nous œuvrons de l'autre côté du Seuil et essayons de déterminer les intentions d'un être ou le sens de telle ou telle situation, cette capacité apporte une grande aide. La question est généralement de savoir si dans tel ou tel cas il convient de respirer à l'intérieur d'un être ou d'une situation donnée ou s'il faut en rester séparé. Respirer

en l'autre est sympathie et s'en séparer est antipathie. Ces deux mouvements doivent s'équilibrer en l'âme afin qu'elle puisse attendre patiemment sur le Seuil que le Gardien confident lui donne des instructions. Le processus qui consiste à entraîner l'âme à devenir flexible tout en restant forte peut être appelé respiration de l'âme. Par ce processus, l'âme du chercheur pénètre et sort du corps rythmiquement. Elle se meut vers le dehors par la sensation et vers l'intérieur par la pensée cognitive. Psychologiquement, chaque chakra aide l'âme à respirer d'une façon différente et l'alchimiste qui est incapable de déterminer le type correct de respiration en rapport avec une situation donnée se trouvera désavantagé lorsqu'il s'agira de trouver la sérénité.

Choisir le regard dans la respiration de l'âme

Ces exercices forment une base solide pour l'approche d'aspects plus profonds de la respiration de l'âme. Dans la vie quotidienne, nous restons souvent inconscients de la qualité de l'attention que nous mettons en œuvre lorsque nous regardons quelque chose. Il est bien évident que lorsque quelqu'un nous lance un regard furieux, il vaut mieux ne pas lui renvoyer le même regard avant d'être certain de pouvoir assumer les désagréments qui en résulteront. Qu'y a-t-il donc de si puissant dans un regard ou une provocation ? Lors d'une telle situation, nous prenons conscience de quelque chose qui demeure généralement bien en dessous du Seuil de notre conscience. Il s'agit du fait que notre vie entière se passe à adapter l'intensité de notre regard aux situations qui se déroulent autour de nous.

Nous allons commencer cette série d'exercices par le regard fixe. Choisissez un objet fabriqué comme un bouton ou un stylo. Placez cet objet dans votre champ de vision et tout comme vous l'avez fait pour les exercices précédents sur le mode terre, recherchez trois détails qui sont nouveaux pour vous. Notez-les et essayez ensuite d'en découvrir trois autres. Dès que vous en avez six, regardez l'objet et refaites mentalement la liste de ces détails. Après vous être souvenu du dernier, dites cette phrase : « je regarde ceci ». Répétez trois fois cette phrase et écoutez ensuite dans le silence de votre âme. Voyez s'il y a là une atmosphère particulière qui émerge en rapport avec cette expérience : « je regarde ceci ». Écrivez

quelques phrases au sujet de cette atmosphère et de ce que vous ressentez. RelaxeZ-vous un peu et laissez ces sensations disparaître. Le sentiment d'antipathie qui est contenu dans cette phrase caractérise le regard fixe. Soyez certain de noter tous les sentiments qui naissent au cours de l'exercice. Marquez-les du signe infini et ajoutez-les dans votre journal.

Placez l'objet à nouveau devant vous et focalisez votre attention sur des détails. Voyez si vous pouvez en rajouter encore trois nouveaux que vous n'auriez pas remarqués la première fois. Lorsque vous en avez récolté ainsi deux ou trois, faites ce qui suit. Imaginez que vous et l'objet changiez de place. Abandonnez votre conscience de « regarder ceci » et allez vers l'objet pour prendre sa place et vous regarder en train d'observer. Essayez d'imaginer vos propres yeux à la recherche de détails. Imaginez ce qu'on peut ressentir lorsqu'on « est regardé » de cette façon et notez quelques phrases à ce sujet. Cette façon de regarder nous donne souvent l'impression que nous entrons en contact avec les objets en les défiant du regard. RelaxeZ-vous un moment et laissez cette atmosphère se dissoudre.

Remplacez l'objet face à vous. Cette fois, n'essayez pas de voir des détails, mais ouvrez le regard et essayez de le voir dans son ensemble. Ce qui signifie que vous ne faites pas mentalement une liste de détails, mais contemplez simplement l'objet comme si vous ne l'aviez jamais vu auparavant. Utilisez à cet effet le regard ouvert. Une fois ce regard ouvert bien posé, dirigez votre attention sur l'espace qui entoure l'objet plutôt que d'essayer de le voir lui même. Continuez jusqu'à ce que l'image de l'objet disparaisse de votre regard ouvert. Lorsque vous serez capable de faire apparaître ou disparaître l'objet, même lorsque vous le regardez directement, vous êtes dans le regard ouvert. Notez les pensées qui vous viennent éventuellement lorsque vous portez votre attention sur l'espace qui entoure l'objet. Notez chaque pensée. Après avoir observé ainsi pendant une minute, imaginez à nouveau que vous changiez de place avec l'objet. Regardez-vous observant l'objet d'un regard ouvert. Écrivez quelques phrases au sujet de vos sentiments puis relaxez-vous et laissez l'expérience s'évanouir. Il serait plus approprié de parler ici, de voir *avec* un objet, plutôt que *le* regarder.

Le regard fixe fournit des informations. Le regard ouvert crée un esprit vide de toute perception ou idée. Entre ces deux états

de conscience, le regard fluide peut devenir le lien permettant de transformer les représentations intérieures. Une technique d'une grande aide pour l'établissement du regard fluide est appelée ABC/CBA. Toute idée à laquelle vous pensez possède en arrière-plan des processus cachés. Il y a tout d'abord un mouvement de la volonté, puis apparaît la sensation de connaître et ensuite apparaît la pensée particulière. Le mouvement de la pensée et l'émergence du sentiment de connaître sont loin de pouvoir être maîtrisés dans l'état de veille. Avec l'exercice de l' ABC/CBA nous pouvons élaborer des idées de manière un peu plus structurée qu'il ne l'est donné tout d'abord au regard fluide. Supposons que nous pensions au processus de fabrication d'une épingle. Essayons de voir dans cette épingle si nous découvrons quelque indication ou indice concernant sa fabrication. Nous pourrions par exemple nous demander si la pointe fut filée ou martelée, si la tête fut soudée ou forgée. Dans le cas où la pointe fut filée, l'aiguille devait être à l'origine un morceau de fil non pointu qui le devint après avoir été filé. Par la visualisation du processus de fabrication, nous pouvons maintenant penser à une double séquence. C'est notre A et B dans l'exercice de l' ABC/CBA. En continuant à visualiser la série AB, nous pouvons peut-être découvrir un autre fait qui échappa au départ à notre attention. Ce qui signifie que nous sommes mûrs pour qu'une nouvelle intuition apparaisse. Si en pensant l'étape AB nous en arrivons à découvrir avec certitude une étape de fabrication C, c'est qu'il s'agit d'une bonne question en rapport avec l'idée de l'aiguille. Cet exercice est merveilleux pour notre esprit, car nous montrons de l'intérêt pour une chose simple. Exerçons-nous à penser la séquence ABC et visualiser les étapes de fabrication. Peu importe si nos pensées ne sont pas correctes, elles se corrigeront si nous persévérons dans l'exercice. Lorsque nous pouvons penser clairement ABC, l'étape suivante sera de penser CBA toujours en une série d'images intérieures.

Pensez les séquences ABC/CBA un certain nombre de fois et lorsque vous pourrez penser clairement CBA, formez un espace de silence autour de la séquence et soyez attentifs à l'idée au moment où elle s'éloigne de votre conscience. Dissimulée dans l'écho du mouvement de l'idée se trouve la réponse à la question que vous vous posiez en visualisant le processus ABC/CBA. Cette technique qui consiste à penser une séquence en avant puis en arrière jusqu'au silence, a des applications infinies et servira de base pour un travail de visualisation plus élevé aux niveaux air et feu du mandala. Ce

travail de visualisation fluide que nous venons d'introduire permettra éventuellement à une personne de voir dans le karma, de se laisser adombrer par d'autres êtres spirituels ou encore de s'éveiller consciemment en d'autres êtres humains. Ces outils sont très utiles lors de notre confrontation au challenge de la transformation des sens ; transformation qui cherche à contrôler la production de représentations intérieures spontanées. Il s'agit de la tâche fondamentale du travail au sein des mystères contemporains.

Exercices d'aller-retour

Le groupe d'exercices suivant peut être utilisé afin de développer la faculté de devenir témoin de l'émergence d'une représentation intérieure. Chaque type de regard est relié à un sentiment particulier. Nous avons tenu un journal de ces sentiments et nous allons maintenant journaliser aussi des intuitions. Si vous avez une intuition à propos de n'importe quoi durant les exercices, notez-la. Plus tard, lorsque nous feuilleterons notre journal, nous rassemblerons ces expériences pour évaluer notre cheminement au sein de notre propre âme.

Le chercheur peut utiliser les trois types de regards pour explorer tant le monde extérieur que le monde intérieur. Nous avons appelé ce processus la respiration de l'âme. Lors d'une sensation, l'âme expire en direction de l'objet qui stimule la sensation. Lorsque l'âme expire vers l'objet, nous expérimentons *solve*. Nous nous endormons dans l'impulsion volontaire et créatrice présente derrière le devenir de l'objet. Lorsque nous regardons un bouton par exemple, notre âme ne s'expérimente plus comme étant à l'intérieur d'elle-même ou dans son corps, mais se déplace hors de celui-ci afin de percevoir – en termes de voisinage – une chose qui n'est pas en elle-même. L'âme prend contact avec cette chose visuellement ou par le biais d'un autre sens. Elle revient ensuite vers le corps avec la perception qui éveille en lui une sensation, écho de l'expérience sensorielle de l'objet vécue durant la perception. La sensation stimule ensuite un modèle de réaction où différentes glandes et organes sont impliqués et où un processus intérieur de formation d'image est engendré. Normalement, ce processus qui part de la stimulation pour aboutir à la formation d'une image intérieure reste complètement inconscient. Ce mouvement vers l'extérieur puis vers

l'intérieur n'est pas perceptible, car l'âme est généralement centrée sur l'objet de la sensation et non sur le type de réaction qui se déroule à l'intérieur d'elle-même. Lorsque nous pratiquons des exercices pour essayer de déterminer si l'âme est en mode fixe ou en mode ouvert, nous devenons progressivement conscients de ce processus formateur d'images subtil et caché et des mouvements de l'âme qui lui sont associés. Ces mouvements de l'âme sont vraiment des sentiments que nous éprouvons à partir des qualités d'images qui naissent en nous en tant que résultats de la stimulation sensorielle. Les sentiments liés au regard fixe sont le plus souvent en polarité avec les sentiments reliés au regard ouvert en telle ou telle personne. Il est utile de s'exercer à devenir attentif aux qualités de sentiments qui proviennent de ces deux types de regards. Une technique permettant de développer cette capacité d'observation des sentiments dans la sensation et la formation d'images mentales est l'exercice de l'aller-retour.

Prenez un bouton ou tout autre objet fabriqué dépourvu de détails trop intéressants. Placez-le devant vous sur une feuille de papier blanc. Ne touchez pas le bouton pendant les exercices d'observation. Commencez par l'exercice du regard fixe, mais dès que vous sentez que vous observez trop durement un détail sur le bouton, cessez d'utiliser le regard fixe et passez au regard ouvert. Laissez le détail sur lequel vous étiez centrés s'effacer de votre conscience et focalisez votre attention sur l'espace entourant le bouton. Puis basculez à nouveau vers le regard fixe jusqu'à ce que vous remarquiez quelque chose. Le but de cet exercice est de placer une partie de la conscience témoin à l'intérieur de l'oscillation habituelle et subconsciente qui anime le regard fixe et le regard ouvert. Une sorte de processus de respiration se déroule entre ces deux modes de vision, mais reste inconscient. Le but de cet exercice est d'essayer de rendre ce basculement plus conscient.

Lorsque vous devenez capable de ressentir que vous possédez un certain contrôle sur votre conscience pour décider si vous êtes soit en mode fixe ou ouvert, essayez l'exercice d'aller-retour suivant. Placez un bouton sur une feuille de papier blanc. Travaillez en aller-retour jusqu'à ce qu'une subtile conscience du basculement entre les deux modes apparaisse sans que vous vous centriez trop sur ce que nous avons expliqué au sujet de la différence entre ces deux modes. Le stade suivant consiste à essayer d'éloigner

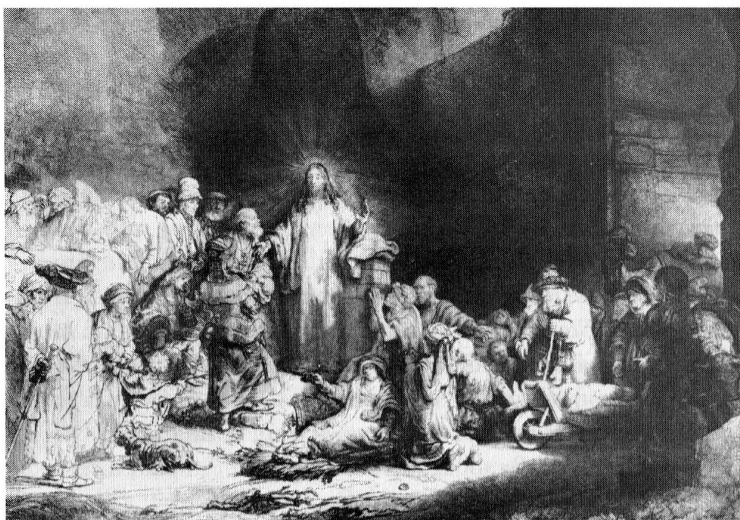
ces mouvements d'aller-retour, de l'objet lui-même, et de les placer au centre de notre conscience. Commencez l'exercice de façon habituelle, mais cette fois, après avoir observé l'objet et être passé au regard ouvert, amenez l'oscillation suivante vers le regard fixe en votre âme et essayez de voir l'image fixe de l'objet en votre esprit le plus clairement possible. Essayez d'appliquer la même force de volonté à la perception de l'image intérieure que lors de la perception de l'image extérieure. Lorsque vous sentez que l'image intérieure du bouton est fixée en l'œil de votre esprit, éveillez-vous à ce sentiment et dissolvez consciemment cette image en plaçant au centre de l'âme l'intention d'utiliser le regard intérieur de manière ouverte. Lorsque vous avez dissout l'image intérieure, n'oubliez pas de vous diriger ensuite vers l'extérieur, vers le regard fixe porté sur le bouton. À partir de là, passez au regard ouvert en regardant le bouton, puis retournez vers l'intérieur, vers le regard fixe. Ce n'est pas un exercice facile, mais il s'avérera très bénéfique dans le futur lorsque nous essayerons de nous éveiller en une autre personne. Se déplacer de l'objet vers la représentation pour dissoudre ensuite la représentation et revenir vers l'objet est l'équivalent pour l'âme du processus de respiration de l'intérieur vers l'extérieur qui a lieu dans nos poumons. C'est la respiration de l'âme.

Voir dans des œuvres d'Art

Afin de tester cette nouvelle manière de voir les choses et de la comparer avec notre façon habituelle de regarder, il est intéressant de travailler à l'aide d'œuvres d'art et du mandala. Dans l'optique de ce travail, il est préférable d'utiliser une œuvre possédant de profondes qualités sociales et capables de fournir des imaginations morales fortes et guérissantes. Nous allons utiliser une reproduction de « La pièce aux cent florins » de Rembrandt parfois appelée aussi : *Le Christ guérissant les malades*. Elle est l'œuvre d'un artiste doué d'une grande conscience sociale et qui fut d'après ce que l'on sait, élève de Christian Rose-Croix. Avec l'aide d'une telle œuvre, les niveaux les plus élevés de la transformation de l'âme qui supposent l'abandon pourront être exercés en toute sécurité.

Munissez-vous de papier calque et dessinez trois lignes principales autour d'un personnage de votre choix. Faites ces tracés tout à votre aise et le plus exactement possible. Ceci est le mode terre. Sur un autre morceau de papier, répétez le tracé des lignes, mais cette fois à main levée. Accentuez le mouvement des tracés sans

trop vous soucier de l'exactitude. Pouvez-vous sentir que cette fois nous nous déplaçons vers le mode eau ? Le chakra de la gorge vous informera que vous regardez soit *avec* ces lignes ou que vous leur faites face. Si vous regardez avec les lignes, vous serez capable de pénétrer leur flux plutôt que de vous soucier de l'exactitude de leur tracé. Essayez d'être à l'écoute du dialogue intérieur qui se déroule pendant le processus. Si un message persistant émerge dans votre âme, notez-le et retournez ensuite vers votre activité de tracé.



Rembrandt : « La pièce aux cent florins » (*Les petits enfants amenés vers Jésus et le Christ guérissant les malades*), 1647-9, eau-forte, Rijks Museum, Amsterdam.

Continuez à faire des tracés à main levée jusqu'à ce que vous sentiez intérieurement que vous pouvez vous souvenir du mouvement des lignes du tableau avec assez d'exactitude sans le regarder. Arrêtez de dessiner et essayez de calmer votre esprit. Lorsque vous êtes à peu près calme intérieurement, formez une image intérieure du tracé du mouvement des lignes. Ne vous en faites pas si vous n'y reconnaissez ni le dessin ni le tableau. Essayez simplement de « voir » les mouvements. Lorsque vous sentez que vous vous rapprochez de l'atmosphère des tracés de Rembrandt, revenez vers la figure originale. Comment réagit votre regard ? Regardez-vous le personnage ou bien voyez-vous *avec* lui ? Écrivez quelques phrases au sujet de votre expérience et partagez-les avec un ami. Dès que

vous êtes devenus capables de réaliser tout ceci, essayez de voir les lignes simultanément plutôt que tracées l'une après l'autre. Ceci devrait aligner le chakra de la gorge avec la fonction du chakra du cœur.

Prenons l'idée de *regarder avec* et tentons d'aller plus loin. Choisissez un des personnages du tableau et imaginez que vous le regardiez à l'aide du regard fixe. Puis laissez-vous glisser vers le regard ouvert et regardez autour du personnage plutôt que de vous concentrer sur lui. Au lieu d'essayer de voir quelque chose, essayez uniquement de *voir*. Adoucissez votre regard jusqu'à ce que vous ne distinguiez plus que des zones de lumière et d'obscurité. À partir de cet espace ouvert, concentrez-vous doucement sur le personnage avec lequel vous avez travaillé. Maintenez une sorte de regard médian, ni trop doux ni trop fixe, prenez la décision consciente de sortir de vous et de pénétrer le personnage du tableau. Expirez votre âme par vos yeux et essayez de ressentir le flot d'attention qui sort des yeux et touche le papier. Ensuite, ressentez comment votre âme pénètre ce ruissellement et entre dans le personnage. Sentez comme votre corps prend maintenant la position du personnage tel qu'il a été peint. Vous vous abandonnez en imagination à la vision intérieure de Rembrandt. Est-ce différent de l'exercice précédent lorsque vous placiez votre corps dans la même position que la figure du tableau ? Ici, tout se déroule dans votre imagination. Essayez de ne pas vous attarder dans le personnage ou de commencer à fantasmer. Soyez sobres et éveillés, mais pas uniquement dans votre corps. Faites l'exercice dès que vous vous sentez capable d'un éveil dans le personnage et décidez ensuite consciemment de retourner immédiatement vers vous-même, en tant qu'observateur. Le but de cette visualisation est de voir si vous êtes capable de déterminer à quel moment vous vous êtes abandonné au personnage et à quel moment vous êtes redevenu observateur. Décrivez comment vous vous sentez lorsque vous basculez entre ces deux états, sujet et objet. Partagez ce sentiment avec un partenaire. Cet exercice montre une oscillation entre le chakra de la gorge et le chakra du cœur.

Nous allons placer maintenant le tableau de Rembrandt directement dans le chakra du cœur. Retournez le tableau, prenez du papier calque et décalquez les mouvements *principaux* qui traversent toute la composition. Vous pouvez utiliser du fusain doux ou un crayon pour suivre les espaces larges, sombres et lumineux. Vous

pouvez aussi repasser librement sur les courbes d'un mouvement souple en créant un réseau de lignes à la place des parties sombres et claires. Voyez si vous pouvez vous former une image intérieure fidèle au sentiment de la composition. Ce sentiment de la composition se révèle au travers de ce que nous pourrions appeler un voir-sentant. Imaginez que de petits bras sortent de votre cœur et voyez-sentez grâce à eux le réseau de lignes. Suivez les lignes du tableau et ressentez les qualités des parties sombres ou lumineuses à l'aide de ces bras sortant de votre cœur. Écrivez une phrase ou deux au sujet de cette expérience.

Dans ce processus, nous nous sommes déplacés à l'aide du personnage dans le contexte artistique d'un tableau. Nous nous sommes concentrés sur la justesse des mouvements formant l'image visuelle afin de créer un processus d'imagination en rapport avec la vie des personnages. Nous avons observé la façon dont les lignes sont utilisées par ce maître et avons essayé de pénétrer la justesse de leurs mouvements. Nous pouvons ainsi travailler à l'aide des forces du chakra de la gorge pour percevoir cette justesse de mouvement créée par Rembrandt. Partant de la gorge nous nous sommes ensuite rapprochés du cœur.

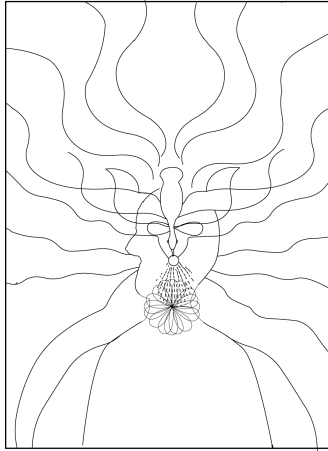
Au niveau suivant du mandala nous pouvons faire un autre exercice de visualisation en essayant cette fois de pénétrer imaginativement la « biographie » d'un personnage du tableau. Observons un des personnages et dressons une liste des éléments de son costume. Il s'agit ici du mode terre et du regard fixe. Décrivons ensuite la posture du personnage. Pouvons-nous ressentir que nous venons d'entrer dans le mode eau et que nous décrivons un processus plutôt qu'une liste d'objets ? Décrivons les personnages qui sont en relation avec celui que nous venons de caractériser. Pouvons-nous sentir que nous nous déplaçons au niveau air en sortant du personnage pour pénétrer son contexte ? Plaçons notre propre corps dans la position du personnage de la gravure. Écrivons deux phrases à ce sujet. Comment a évolué notre point de vue à propos du personnage, a-t-il évolué ? Partageons nos résultats avec un partenaire. Soyons certains de noter tous les indices ou sentiments qui sont apparus au cours de l'exercice et marquons-les du signe infini, d'un point d'exclamation ou d'une étoile.

Par la respiration de notre âme, devenons intérieurement le personnage que nous avons travaillé imaginativement. Lorsque nous

nous sentons abandonnés en lui, regardons par ses yeux et essayons de voir à quoi ressemblent les autres personnages du tableau observés de ce point de vue. Maintenant, tout comme le personnage le ferait, regardons-nous regardant le personnage. Revenons ensuite vers nous et regardons à nouveau de nos yeux, le personnage sur le tableau. Écrivons quelques phrases au sujet de ce que nous avons ressenti et partageons-les avec votre partenaire.

Pour varier sur le mode eau où la question est qu'est-ce qui change, essayons de nous demander pourquoi le personnage sur le tableau fait partie de ce groupe. Qu'est ce qu'il espère comme changement en étant là ou qu'est-ce qui change en lui lorsqu'il entend les paroles du Christ ? Par le troisième niveau, celui de l'air, essayons d'imaginer point par point que tout ce que nous imaginions comme étant ses désirs de changement se transforme soudainement en son contraire. Comment réagiront les autres personnages avec qui il est en rapport lorsqu'ils se rendront compte qu'il traverse un retournement. Lorsque vous aurez atteint dans votre imagination les niveaux terre, eau et air du personnage, écrivez quelques phrases. Partagez vos découvertes avec un partenaire qui ne sera autorisé uniquement qu'à vous poser des questions. Notez tout changement concernant votre compréhension lorsque vous racontez votre histoire ou résultant des questions que vous posera votre partenaire.

Beaucoup d'autres exercices au sujet du mandala élémentaire pourraient être proposés, mais ceux que nous venons d'aborder sont véritablement l'expression de ce niveau de travail. L'entraînement à l'aide du mandala élémentaire agit sur le chakra du front en lequel s'unissent les impressions sensorielles et cognitives. C'est un exemple d'interrogation du Gardien du Seuil à propos des formes de conscience déjà intégrées à nos habitudes et aux syndromes physiologiques qui échappent à notre conscience supérieure. Les exercices donnés dans ce chapitre ont pour but d'explorer la façon dont le monde extérieur et intérieur sont en interaction au sein de l'âme.



4

Eau- Gorge- Conscience de la conscience

Dans ce chapitre, nous allons nous concentrer sur des exercices qui partent de la question eau : qu'est-ce qui change ? Cette question pointe vers les difficultés que rencontre l'alchimiste lorsqu'il essaye de porter son attention sur quelque chose qui passe constamment d'un état à un autre. En alchimie une réaction prend parfois des mois pour aboutir et le chercheur doit souvent garder un œil sur ce qui change tandis que de l'autre il doit entraîner sans cesse son pouvoir de concentration sur ce qui reste fixe. Cette jonglerie montre quelles conditions sont nécessaires au niveau eau dans le mandala alchimique. Dans le langage de Goethe, on parlera de métamorphose ou de morphologie. La morphologie est l'étude des métamorphoses, c'est la science qui étudie les transformations des organismes et les modifications de leurs formes lors de la croissance.

La morphologie est le lieu privilégié du chakra de la gorge. Cet organe de cognition nous permet de distinguer entre des aspects du monde qui sont étroitement liés à leurs archétypes, et ceux qui ont perdu contact avec ces principes animateurs. Un organisme manque de santé et de résistance lorsqu'il n'est plus soutenu par son principe animateur ou force d'âme. La tâche du chakra de la gorge, centre de la faculté du langage de l'être humain, est d'exprimer comment les archétypes des formes naturelles se manifestent dans la forme. Les expressions d'un langage spécifique donnent sens aux formes qu'on découvre dans l'environnement de l'âme.

Dans la deuxième lumière du Gardien du Seuil, ces perceptions au niveau du chakra de la gorge livrent des enseignements concernant la signification du passage de la conscience simple à la conscience de notre conscience. Ce passage implique des conséquences morales qu'on ne trouve pas dans les formes de la nature. En développant le second chakra par des exercices de justesse dans les représentations nous en arrivons progressivement à réaliser que nous avons produit nous-mêmes nos qualités et nos défauts dans une vie passée, mais que jusqu'à présent, nous étions restés uniquement conscients des conséquences de ces qualités et ne nous en sentions guère responsables. En d'autres mots, jusqu'alors nous étions simplement conscients alors que maintenant nous devenons conscients de la faculté d'être conscient.

Puisque la conscience de la conscience dépend de la cognition que nous avons des significations présentes dans les perceptions, nous trouverons dans la géométrie sous toutes ses formes, un entraînement adapté pour éduquer ces facultés. Dans les exercices qui suivent, nous allons explorer les différents aspects de la pensée géométrique se rattachant au mandala élémentaire et à l'activité du second chakra. Nous passerons finalement en revue certains exercices de géométrie projective qui seront utiles au développement d'un nouveau sens pour une géométrie cosmologique.

Exercices avec des formes géométriques

Exercice du triangle

Le premier exercice est simple. Il consiste à essayer de visualiser intérieurement l'image d'un triangle et de la maintenir. Écrivez quelques phrases concernant ce qui se passe lorsque le triangle disparaît ou se transforme. Concentrez-vous surtout sur les réflexions qui naissent en vous lorsque l'image ne se plie pas à votre volonté. Un sentiment de limitation et d'impuissance est inhérent à cet exercice, nous réalisons soudainement que nous sommes impuissants à conserver en nous une simple image. Ce sentiment de limitation est à la racine des forces de l'ombre en l'âme. Nous pourrions dire que c'est l'œuvre du serpent au Paradis. Nous voulons connaître et contrôler ce que nous voyons, en d'autres mots, nous

voulons que nos yeux soient ouverts. L'image est changeante et mouvante et nous voulons qu'elle reste la même. Ce besoin de contrôle représente en fait une tentative de limitation des forces de vie, qui veulent s'épanouir pour que la vie puisse se perpétuer. En nous concentrant et en essayant de forcer la vie, nous donnons naissance à l'anxiété. Nous devenons anxieux de ne pouvoir contrôler les choses à l'intérieur de notre propre âme. La racine étymologique d'anxiété signifie « limiter ». C'est une chose remarquable et fondamentale de constater que lorsque nous cherchons à limiter, amoindrir la vie, nous devenons anxieux. Lorsque nous devenons conscients que nous sommes conscients, nous avons tendance à restreindre le flot vivant de notre conscience au sein de notre acte de connaissance au lieu de simplement connaître. C'est l'image de la tentation d'Adam et Ève au Jardin du Paradis. Dans notre exercice nous avons également cette tendance lorsque nous essayons de stabiliser l'image intérieure du triangle. Essayons donc de voir quels seraient les moyens d'agir contre cette anxiété intérieure.

Visualisez un triangle équilatéral. Essayez de garder l'image intérieure fixe. Si vous en êtes incapable, essayez d'abord de dessiner le triangle dans l'air du bout du doigt. Essayez ensuite de voir intérieurement votre doigt qui dessine la forme. Écrivez une phrase au sujet de votre expérience.

S'il s'avère malgré tout impossible pour vous de visualiser le triangle, imaginez-le étendu sur le sol et parcourez ses côtés en marchant. Si cela ne fonctionne toujours pas, essayez d'imaginer que vous vous observez vu de haut portant une lanterne allumée sur la tête et que vous dessinez un triangle de lumière tout en le parcourant sur le sol.

Respirer une image

Si vous ne parvenez toujours pas à voir l'image intérieure, il est possible d'essayer de la « respirer ». Placez l'image du triangle sur votre front en cherchant en même temps à la visualiser et la sentir à cet endroit. Essayez d'imaginer alors qu'elle se forme doucement entre vos yeux comme si elle était imprimée sur l'avant de votre cerveau. L'imagination consiste à vouloir aspirer l'image plus profondément dans notre organisme. Essayez de la voir se

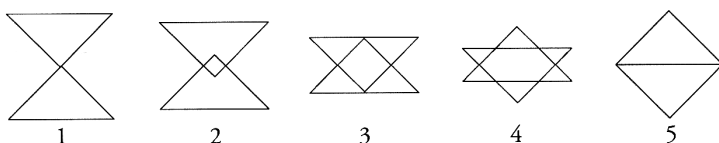
déplacer du centre de votre tête vers l'arrière, puis sur la pomme d'Adam jusqu'à la base de votre gorge et enfin sur vos poumons, là où ils se rejoignent au centre de votre sternum. Déposez doucement l'image sur votre cœur. Si à un moment donné vous avez l'impression d'être en meilleur contact avec le triangle ou que vous éprouvez la sensation de le voir sans le voir vraiment, c'est qu'il s'agit d'un endroit propice dans votre corps que vous pouvez utiliser lorsque vous devez visualiser quelque chose. On pourrait appeler cet exercice : la découverte du point focal du « voir-sentir ». Lorsque les gens veulent visualiser une chose, ils ont généralement un lieu habituel où ils vont pour la voir. Il existe des méthodes qui permettent de récupérer des images en bougeant les yeux dans certains quadrants et qui permettent de trouver des images mentales. Ces méthodes ne sont pas utiles ici, car elles focalisent l'attention sur les techniques elles-mêmes. Techniques qui devront être dépassées plus tard lorsqu'il sera nécessaire de dissoudre les images. Il est plus sain de découvrir un lieu propice permettant de faire l'expérience de la visualisation à partir de notre propre faculté d'attention plutôt que d'utiliser une technique de récupération externe. Nous recherchons la conscience, non une image ou une technique.

Après un certain temps passé à travailler cet exercice pendant quelques semaines, avec en sus quelques modelages et dessins, il deviendra généralement possible de trouver le bon lieu de visualisation. Dès que vous deviendrez capable de visualiser correctement, l'anxiété liée à la limitation des forces de vie fera place à un profond sentiment de liberté intérieure chaque fois que vous pratiquerez vos visualisations. Il se peut que vous ressentiez la justesse de l'image plutôt que la voir véritablement, c'est pour cette raison que je parle de cette atmosphère comme étant celle du « sentir-voir ». Il s'agit de l'équivalent de ce que Rudolf Steiner appelle dans ses premiers travaux, le sens de la visualisation. Il fait remarquer que ceci n'a rien à voir avec le sens de la vision bien que nous utilisions en premier lieu des images visuelles extraites du monde des sens. Nous devons parfois visualiser des choses que personne n'a jamais vues et devons le faire de manière exacte. C'est pour cela que nous n'utilisons aucune technique, mais essayons de découvrir en notre organisme le bon lieu pour la visualisation et le « voir-sentir ». L'ancienne règle qui dit, « la pratique rend parfait », s'applique merveilleusement à notre travail.

Faire bouger une image

Dès que nous appliquons le « voir-sentir », un exercice plus complexe consiste à visualiser deux triangles tels que le montre la figure 1. Voyez ensuite ce qui se passerait si vous poussiez le triangle du dessus vers celui du dessous et que leurs pointes se pénétrèrent l'une l'autre comme dans la figure 2. Continuez ensuite à les déplacer l'un dans l'autre (figures 3 et 4) jusqu'à ce qu'ils se pénétrèrent entièrement et ressemblent à la figure 5. Cet exercice développe en nous les forces qui permettent de voir des formes justes en mouvement. La naissance de formes nouvelles résultant du mouvement des deux triangles est liée alchimiquement à la conscience eau et à la question : qu'est-ce qui change ?

Pour renforcer encore plus la capacité de l'œil intérieur à visualiser, répétez la même séquence à partir d'un cercle. La plupart des gens estiment qu'il est plus difficile de maintenir cette forme en l'œil intérieur que le triangle. Travaillez avec vos doigts et votre corps jusqu'à ce que le cercle puisse être maintenu sans changer de couleur ou disparaître. Après quelques secondes, n'importe quelle image commencera à se dissoudre ou à se transformer en quelque chose d'autre. Lorsque ceci advient, c'est le signe que le clairvoyant vient de quitter le domaine où les forces physiques prédominent sur la vie intérieure et pénètre celui où les forces de vie agissent sur la naissance des images intérieures en notre conscience.



Un cercle est plus difficile à maintenir en imagination, car il a toujours tendance à se transformer face à l'œil intérieur. Il est rond et il s'opère comme un glissement lorsqu'on cherche à le maintenir en tant qu'image. Un triangle peut être vu comme une chose tandis qu'un cercle demande qu'on participe à sa formation même lorsqu'on ne cherche qu'à le voir tout simplement. On pourrait dire que le triangle est plus adapté à la façon dont les sensations évoluent dans le chakra du front. Un côté, plus un côté, plus un côté, égalent un triangle. La chose que nous percevons est définie entièrement par ses mesures. En contraste, la forme du cercle est plus proche des

processus qui se déroulent dans le chakra de la gorge. Le cercle ne peut jamais vraiment être achevé et mesuré à cause du fait qu'une partie de son mystère est contenu dans la mesure de π , un nombre irrationnel et inconcevable. Il ne peut être mesuré, mais uniquement déduit idéellement. Cette qualité transcendante du cercle rend malaisé à le maintenir intérieurement, car il y a quelque chose d'irrationnel en lui. Alors que nous éprouvons des difficultés à travailler avec le cercle au niveau du chakra du front, il trouve naturellement sa place dans le chakra de la gorge. En général, les visualisations géométriques qui se métamorphosent avec justesse d'une image à l'autre, aident au développement de ce chakra. Les exercices qui suivent peuvent être utilisés afin de l'assouplir en vue d'exercices géométriques plus élaborés.

L'Intention de voir

La capacité de voir des images intérieures dépend pour beaucoup de l'intention de les voir. Avant d'essayer de visualiser un cercle, asseyez-vous un moment et formez en vous l'intention de le voir. Vivez dans le sentiment que vous sentez ou savez que le cercle va apparaître. Nous prendrons souvent conscience tout d'abord de l'intention avant de le voir, un peu comme les haltérophiles se voient eux-mêmes soulevant les poids ou accomplissant un mouvement avant de l'effectuer. Avoir l'intention de voir rend l'organisme conscient du fait que quelque chose va se passer. Continuez à vivre dans cette intention jusqu'à ce que vous sentiez la présence du cercle quelque part dans votre sphère consciente.

Tout comme nous l'avons fait avec le triangle, imaginez un cercle et s'il commence à se dissoudre ou se transformer, recréez sa forme en le dessinant dans l'air face à vous. Si vous pouvez le voir, mais qu'il persiste à disparaître, essayez de visualiser ce qui suit. Formez l'intention du cercle. Puis imaginez qu'au moment où vous le dessinez vous voyez votre main qui suit sa forme. Essayez de maintenir son image à l'intérieur de vous. Lorsqu'elle commence à s'évanouir, imaginez que la main qui vient de la dessiner l'efface. Observez le cercle que vous avez effacé en direction opposée à celle où il fut dessiné. Lorsqu'il a entièrement disparu, reformez l'intention de voir et redessinez-le.

Après cet exercice d'imagination, prenez un grand morceau de papier et dessinez au crayon des cercles de dimensions différentes. Formez ensuite l'intention de voir le cercle et visualisez-le. Grâce à cette technique, vous devriez tôt ou tard être capable de maintenir l'image du cercle en vous pendant une minute ou deux. Ce qui signifie le voir disparaître et le rétablir en suivant ses pulsations. En fait, cette image intérieure oscille en suivant les pulsations de votre liquide cérébro-spinal. Si vous retenez votre respiration, vous remarquerez que l'image intérieure se stabilise. Lorsque vous respirez, votre liquide spinal circule et les images intérieures se meuvent avec lui. Dans cet exercice nous apprenons à anticiper ce mouvement de l'image et essayons de travailler consciemment en suivant le rythme de la disparition et du rétablissement de l'image. Un exercice comme celui-ci, précédé d'une période de travail sur l'intention consciente, renforcera votre faculté de visualisation.

Commencez par l'intention de voir le cercle et respirez ensuite l'image en profondeur en la plaçant à des endroits différents de votre corps. Focalisez votre attention sur l'endroit où votre image s'est stabilisée. Soyez attentifs à la zone du devant de votre tête, à celle de l'arrière de la tête et de la gorge. Quelque part dans cette région vous remarquerez que l'image se stabilise. Se stabiliser signifie que vous sentez que vous êtes en contact avec elle ou que vous pouvez la sentir sans nécessairement être capable de la distinguer clairement. Cette expérience peut être illustrée par l'exemple suivant. Souvenez-vous d'un moment où vous et un ami cherchiez à vous rappeler le nom d'une connaissance commune et qu'aucun de vous n'était capable de s'en souvenir. Vous pouviez tous deux citer de nombreux noms qui sonnaient comme celui de la personne, pourtant aucun n'était le bon. Vous saviez que si quelqu'un disait le nom correct vous le reconnaîtriez, mais vous étiez incapable de le prononcer. Se souvenir du nom est l'équivalent de voir une image intérieure. Savoir que les autres noms ne sont pas corrects équivaut à l'expérience de sentir une image sans la voir. On pourrait appeler cette capacité, le « voir-sentir ». Dans le « voir-sentir », vous ne pouvez pas voir l'image, mais êtes suffisamment en contact avec celle-ci pour pouvoir la sélectionner dans une série d'images similaires. La pratique régulière du « voir-sentir », vous permettra de développer la faculté de voir des images intérieures.

Un jeu de mots simple illustrera l'état inhabituel en lequel nous sommes conscients de savoir, et de ne pas savoir en même temps. Observez les séquences de lettres qui suivent, et demandez-vous si vous pouvez leur attribuer un sens.

TAPATAPTAPTATÛDI

TAPATÛDIATADÛDÛ

TADEDÛ-T-TIDIPATÛ

ECTOAKILADÂLDO

HÂ !

Un rébus comme celui-ci reste totalement obscur à notre sens de la compréhension. Il paraît insensé, car nous sommes incapables d'utiliser les suites verbales habituelles qui permettent de comprendre la nature globale du texte. Les lettres sont reconnaissables, mais non la signification. Il est pareil à un texte écrit dans une langue inventée que nous ne parlons pas, nous reconnaissons les lettres, non les mots. Lorsque nous essayons de visualiser une image intérieure, nous pouvons être capables de citer toute une liste de détails au sujet de l'objet, sans toutefois pouvoir le visualiser. Les mouvements intérieurs que nous devons effectuer pour comprendre le non-sens apparent des mots cités ci-dessus supposent qu'on abandonne tous les modèles associatifs que nous avons en notre possession pour laisser la place à une douce faculté de synthèse et de jugement afin de pouvoir discerner la signification. Les phrases ci-dessous sont en fait extraites d'une chanson populaire de Bobby Lapointe et sont plus facilement compréhensibles lorsqu'on les lit comme suit :

« T'as pas, t'as pas, t'as pas tout dit
« T'as pas tout dit à ta doudou
« T'as des doutes et t'y dis pas tout
« Et c'est toi qui l'a dans l'dos,
« Han !

Lorsque les sons et le contexte sont disponibles, les images apparaissent en structures signifiantes. Nous faisons la même

expérience lorsqu'on se souvient d'une liste de qualités d'un objet observé, il se forme brusquement une image intérieure de cet objet.

La reproduction intérieure d'une image juste correspond au niveau terre du mandala élémentaire. L'exercice qui consiste à transformer une image en une autre, ainsi que nous venons de le faire en formant l'étoile de David à partir de deux triangles, équivaut au niveau eau. Le chakra du front étant en rapport avec l'élément terre, il devient actif lorsque nous formons l'image intérieure d'un triangle ou d'un cercle que nous venons de voir dans le monde. L'impression sensorielle de la forme géométrique se lie par la création volontaire d'une image intérieure exacte, au concept de la forme géométrique. Cette activité se déplace en direction du chakra de la gorge lorsqu'une structure ou une signification deviennent disponibles en l'âme qui peut ainsi s'y mouvoir. Le mouvement de l'âme au travers d'une idée ou d'une séquence d'images intérieures est le domaine privilégié du chakra de la gorge. En général, ce chakra est mieux adapté à la visualisation de séries de formes géométriques, car ces transformations proviennent de séquences significatives et structurées. La force imaginative d'une idée développée de manière juste constitue une force guérissante pour le chakra de la gorge et procure à l'âme l'expérience d'un monde juste et ordonné. Elle peut avoir confiance dans les images qui y vivent et c'est un point très important pour l'éclosion de la clairvoyance.

Le chakra de la gorge est une porte décrite dans le langage ésotérique comme étant la descente de l'Esprit Saint. Il possède la potentialité de réaliser le : « Je Suis Ceci ». Cette prise de conscience se fait par l'entrée du clairvoyant au niveau le plus profond de l'existence. Paradoxalement, le chakra du front est impliqué dans la rédemption de la vie des sens, grand mystère rosicrucien qui sera abordé plus tard. Lorsque l'étudiant alchimiste devient clairvoyant, le chakra du front s'éveille à l'idée que « tout ce qui existe a été fait ». Cet éveil permet au chercheur de commencer à devenir clairvoyant. Le Saint-Esprit révèle tout d'abord ce qui a été fait, mais non l'acte créatif ou le Créateur. C'est à l'aspirant de s'efforcer à travailler tout d'abord sur les faits de la création et par la suite d'identifier le Constructeur et devenir un avec lui.

C'est pour cela que dans le chakra du front, le Saint-Esprit aide le chercheur à percevoir le champ d'activité d'êtres cosmiques créateurs. Dans le chakra de la gorge, l'Esprit Saint aide le chercheur

à percevoir l'harmonie des imaginations de ces êtres venant à l'existence. L'Esprit Saint descend ensuite dans le chakra du cœur où le chercheur apprend à former des images intérieures en harmonie avec la sagesse des mouvements archétypaux des êtres cosmiques créateurs.

Visualiser des transformations géométriques

Notre étude de la géométrie peut être envisagée à un niveau plus élevé où la signification d'une transformation géométrique devient un jalon pour l'entrée dans le chakra du cœur. Dans ce cas il est nécessaire de pouvoir former des images de formes géométriques justes qui au cours de leurs métamorphoses traversent des états opposés. L'union des opposés et l'état de simultanéité sont les domaines privilégiés du chakra du cœur.

La série des solides géométriques connus sous le nom de corps platoniciens peut être utilisée pour visualiser des systèmes en changement. Dans le premier exercice, nous allons travailler à l'aide du rapport cube-octaèdre. Imaginez une sphère à l'intérieur d'un cube et par la suite ces deux formes à l'intérieur d'une sphère les entourant. Le résultat est présenté dans la figure 6.

La sphère extérieure touche les points du cube en huit endroits. La sphère intérieure touche le cube au centre de chaque face. Si nous réduisons la sphère extérieure de telle façon qu'elle traverse les huit points que touche le cube, huit triangles seront formés juste en dessous des points comme l'illustre la figure 7. Si nous continuons à rétrécir la sphère extérieure, ces triangles s'élargiront (figure 8). Dans celle-ci un triangle plus grand est vu à l'intérieur du plus petit. Ceux-ci se forment au moment où la sphère extérieure continue à se contracter autour du cube. Lorsque le rétrécissement s'accroît, la forme du cube commence à s'altérer.

Dans la figure 9, des plans triangulaires passent par des points du cube le long de lignes espacées également les unes des autres. Tous les plans triangulaires sont équidistants et se déplacent le long de droites tracées à partir du centre suivant des plans perpendiculaires à celles-ci.

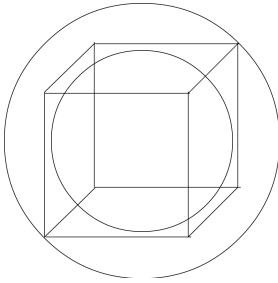


Fig 6

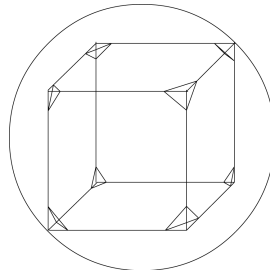


Fig 7

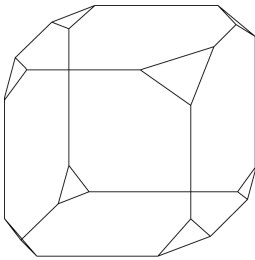


Fig 8

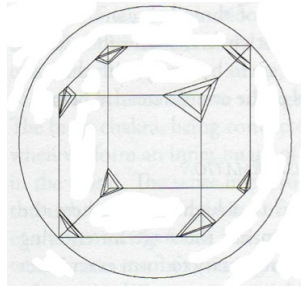
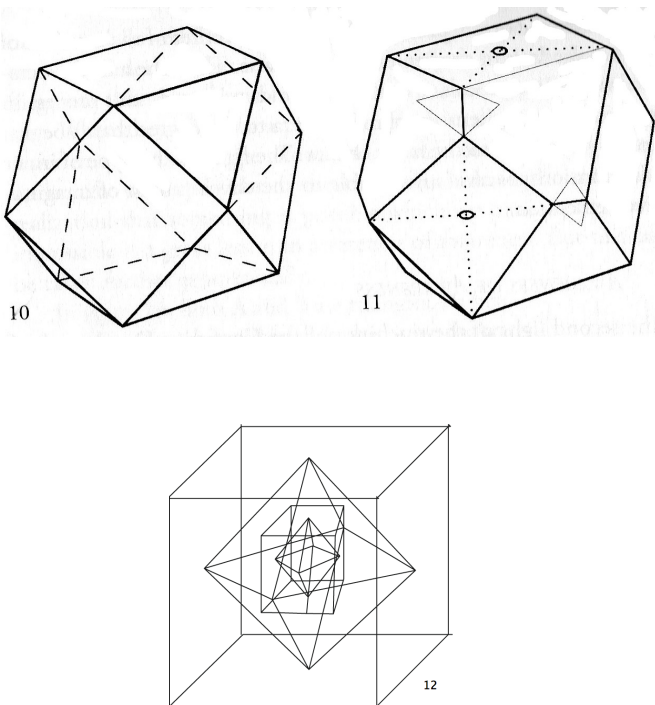


Fig 9

Dans la figure 10, nous voyons que le mouvement des plans formant les triangles a radicalement changé la forme du cube. Il y a maintenant huit triangles qui se rejoignent en leurs sommets. Des carrés se sont formés entre les triangles et les coins du cube sont maintenant des plans de forme triangulaire.

Dans la figure 11, après que les triangles se soient réunis en leurs sommets, ils continuent à s'interpénétrer et une arête se forme pour se déplacer vers le centre de chaque carré. Les triangles qui se traversent changent de forme dès que naissent les arêtes. Dans la figure, les triangles qui s'interpénètrent sont en traits pâles et les arêtes en traits sombres. Au moment où les triangles perdent leurs formes, les carrés diminuent. Les crêtes des triangles qui s'interpénètrent peuvent se rencontrer aux centres des carrés (ovales au croisement des lignes pointillées). La forme nouvelle qui en résulte possède huit surfaces triangulaires et six sommets là où le cube d'origine montrait six surfaces et huit sommets. Le cube s'est métamorphosé en sa forme polaire, l'octaèdre.



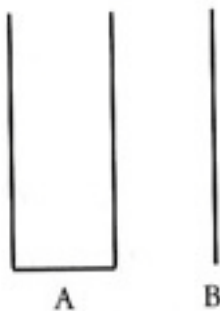
Dans la figure 12, un octaèdre est suspendu dans un cube et ses sommets touchent une sphère inscrite. Le centre de chaque côté du cube touche la surface de la sphère intérieure. À l'intérieur de cet octaèdre, il y a un autre cube. Une sphère placée au centre de l'octaèdre toucherait le milieu de chaque surface de l'octaèdre au centre de chaque plan. Le cube et l'octaèdre sont dans un rapport réciproque et s'exercer à imaginer ce processus géométrique renforce le chakra de la gorge à un tel degré qu'il commence à donner accès au chakra du cœur. La rigueur mise en œuvre dans ce travail est précieuse pour le développement de la perception imaginative.

Conscience de la Conscience

La deuxième lumière apportée par les enseignements du Gardien du Seuil est la conscience de la conscience. Le but de cet enseignement et la tâche de l'être humain consistent à devenir conscient que nous sommes capables de bien plus de conscience qu'on ne le pense généralement. Dans la première lumière, le Gardien enseigne que la conscience est la toile de fond du monde des sens et du monde intérieur du concept. Dans la deuxième lumière, cette conscience s'étend jusqu'à sa signification cosmique. Le chakra de la gorge recherche dans le monde des significations, des structures qui passent par des métamorphoses. La seconde lumière nous enseigne que la métamorphose, ou conscience de l'âme est une forme particulière d'états de conscience plus généraux qui se rencontrent dans le monde. On pourrait dire que le chakra de la gorge se spécialise dans la découverte d'images objectives. Pour aborder le travail géométrique qui concerne plus particulièrement le chakra de la gorge dans le royaume du Gardien, il faut que l'âme passe par un état où ses croyances de base soient mises à l'épreuve de telle sorte qu'elle puisse devenir consciente de sa conscience. Pour cela, un bon exercice est l'exercice de la triangulation.

Prenez un morceau de carton de dix centimètres sur cinq environ et à l'aide d'un cutter découpez, en son centre, un triangle de proportions indifférentes. Sur un tableau noir ou un morceau de papier, dessinez un triangle équilatéral. Placez-vous à plus ou moins trois mètres du tableau noir et regardez au travers du triangle découpé dans le morceau de carton. L'objet de cet exercice est d'aligner exactement les côtés du triangle découpé avec les côtés du triangle équilatéral sur le tableau. Le morceau de carton doit être tenu perpendiculairement à votre ligne d'horizon et il n'est pas permis de tourner le carton. Il est amusant d'essayer ceci avec un groupe d'amis. La plupart des gens déclareront que c'est impossible jusqu'à ce qu'ils se rendent compte qu'eux-mêmes sont libres de bouger même si la carte ne le peut pas. S'ils se déplacent à un endroit particulier de la pièce, ils pourront faire l'expérience que leur nouvel angle de vue permet au triangle sur le tableau noir de s'aligner exactement avec les côtés du triangle découpé dans le carton. Se rendre compte qu'une chose que nous pensions impossible est possible, constitue une grande leçon en vue du développement de la

conscience de la conscience. Et nous pouvons aller plus loin encore dans cette direction par le biais de la géométrie.



13

Dans la figure 13, A et B sont des triangles. À première vue ceci semble impossible. C'est le point de vue du chakra du front. Mais pour ce chakra, ce que nous voyons et le concept qui s'y rattache peuvent parfois s'avérer trompeurs. Afin de voir ces deux triangles, nous devons placer notre conscience dans le chakra de la gorge et essayer de saisir le processus par lequel ces deux figures peuvent être pensées chacune comme un triangle.

Dans l'exemple suivant, le processus commence par un triangle équilatéral, comme à gauche sur la figure 14. En partant de là, nous voyons tout d'abord le triangle ABC. Le point C va ensuite s'éloigner de la ligne de base AB. Les lignes CA et CB s'allongent avec les points A et B comme pivots, tandis que le point C s'éloigne. Au fur et à mesure que C s'éloigne, les côtés s'allongent jusqu'à se déplacer vers l'infini en suivant le point C. Nous voyons que les deux lignes deviennent alors parallèles. Le dessin A dans la figure 13 est un triangle en lequel un des sommets est infiniment distant. Le dessin B (figure 13), représente un autre aspect de ces formes géométriques se déplaçant vers l'infini.

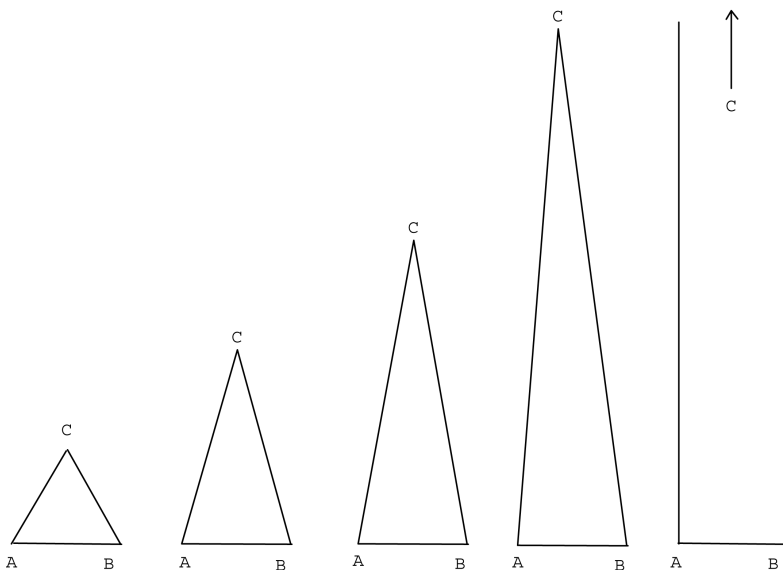


fig 14

Dans la figure 15, les trois lignes A, B, et C, se rejoignent en un point commun. Nous commençons à déplacer le triangle de gauche qui possède un sommet sur chacune de ces lignes. Lorsque nous passons de gauche à droite, les triangles gardent la même configuration, mais se déforment jusqu'au moment où, à la moitié du déplacement, le triangle ABC est vu sur sa tranche. Les triangles à la droite de ce triangle central ont toujours leurs sommets sur les trois lignes, mais tournent sur eux-mêmes tandis que le point B se déplace du côté gauche vers le côté droit de l'axe AC. Il en résulte que la ligne apparue au milieu du déplacement représente un triangle vu dans le contexte d'un mouvement de rotation de l'ensemble du système. La ligne verticale apparente (exemple B) dans la figure 13 peut-être perçue comme un triangle lorsqu'on la considère dans le contexte général du mouvement.

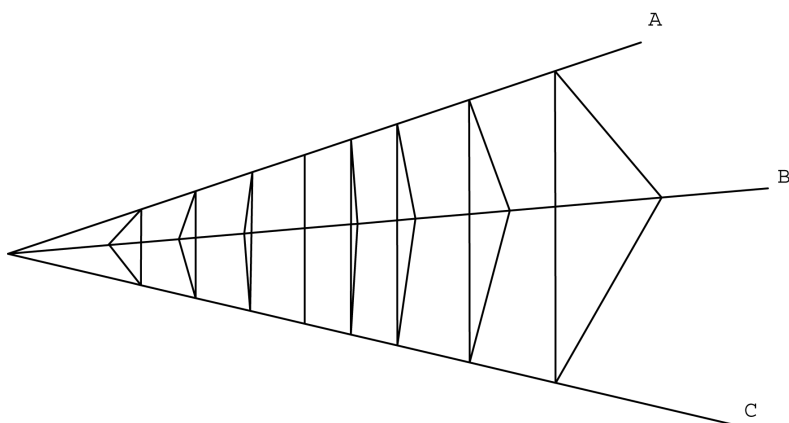
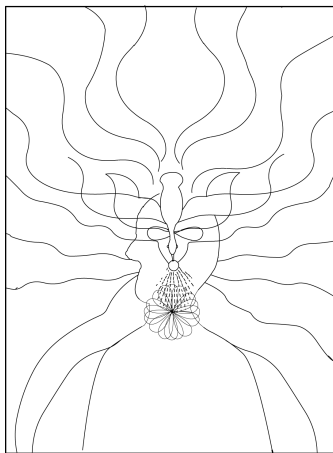


Fig 15

Cette géométrie nous conduit au travers du chakra de la gorge vers le deuxième enseignement du Gardien du Seuil. Pour concevoir ces formes, nous devons devenir conscients de notre conscience, nous devons transcender nos impressions sensorielles et nos images mémorielles afin de pénétrer le monde des mouvements archétypaux.



5

Air-cœur : Conscience d'être

Dans ce chapitre, nous allons voir comment l'élément air devient peu à peu perceptible au clairvoyant lorsque le chakra du cœur se transforme en organe de connaissance. Les tâches à accomplir en vue de la clairvoyance deviennent plus subtiles et exigeantes dès que nous travaillons avec l'élément air. Le clairvoyant s'éloigne des éléments inférieurs et traverse la frontière en direction de l'âme-esprit. Les imaginations construites avec tant de précautions dans les éléments inférieurs doivent maintenant être abandonnées en faveur d'une clairvoyance plus ténue et éphémère. La dualité sens-concept et les images de la géométrie disparaissent dans le silencieux et mystérieux élément air au moment même où le clairvoyant cherche à mobiliser les capacités du cœur afin de voir.

Dans le mandala élémentaire, le niveau air suppose qu'un système développé dans une certaine direction traverse une phase de retournement. Alchimiquement, cela signifie qu'un processus ayant atteint son stade ultime entre en réaction par rapport au mouvement précédent. Une plante en croissance termine de former ses feuilles et à leur place forme des fleurs. L'émergence de fleurs est le signe d'un renversement dans le processus de croissance de la plante et le début d'un processus lié à la reproduction. La plante est maintenant prête pour une étape supérieure de son développement et montre une analogie avec l'être humain lorsqu'il atteint le niveau

air dans sa vie intérieure. Une floraison surgit en laquelle l'âme se prépare à rencontrer l'esprit.

Au niveau élémentaire, le travail préparatoire en vue de la perception au niveau air est l'étude des processus de croissance et de dépérissement dans la nature. Alchimiquement, un processus de croissance est lié à l'idée de *solve*, ou dissolution. Ceci peut sembler étrange, mais pour qu'un organisme puisse croître, les matériaux qui vont construire son corps doivent d'abord passer par un état de solution (*solve*), de telle sorte qu'une assimilation puisse avoir lieu. Puisque nous parlons de formation d'images intérieures justes menant vers la clairvoyance, il convient de considérer ces idées non comme des choses fixes, mais comme des processus. Le processus de croissance commence par *solve* et s'accélère de plus en plus au travers du processus d'assimilation. Ensuite, alors que la croissance devient galopante, le processus opposé, *coagula*, débute et la forme jusqu'alors gonflante commence à s'hypertrophier. Ce processus de *solve* vers *coagula* est la croissance. Le processus opposé débute dans une forme qui existe déjà et continue à la former plus encore. Lorsque ce processus de formation atteint son maximum, la force de *coagula* provoque un *rigor mortis* accompagné de solidification, de mortification et finalement de dépérissement. Le processus de dépérissement se retourne à nouveau vers *solve* lorsque la forme se dissout finalement dans la nature. Alchimiquement, les processus de croissance et de dépérissement agissent en interaction constante au sein des formes vivantes. Nous allons observer certaines formes de plantes dans l'optique du travail au niveau air. Mais avant cela, un exercice de conscience simple pourra aider à développer le sens des polarités présentes dans la croissance et le dépérissement, ou *solve* et *coagula*.

Nous pourrions appeler cet exercice « aspirine virtuelle ». Un soir, couchez-vous sur le dos pendant à peu près une heure. Fermez vos yeux et voyagez dans votre corps à la recherche de muscles qui vous semblent tendus. Laissez votre esprit pénétrer ces muscles et pendant un moment restez à l'écoute. Essayez de ressentir la tension. Cette tension est *coagula*. Imaginez que deux mains se placent au dessus de ces muscles et que des pulsations chaudes émanent d'elles. Imaginez que la tension quitte votre corps pour s'élever vers ces mains chaudes. Relaxe vos muscles. Vous sentirez peut-être que la tension les quitte puis tend à revenir. C'est

très bien. Répétez l'exercice en remplaçant cette tension par de la chaleur et par la sensation que vos muscles se dissolvent comme un fluide. Ceci peut nécessiter deux ou trois passes à l'aide de ces mains virtuelles pour permettre aux muscles de vraiment se dissoudre. Généralement, lorsque ceci a lieu, un grand bâillement ou une profonde détente souvent accompagnée de larmes, vous feront savoir que *coagula* s'est transformé en *solve*. Observez les deux polarités et voyez comment vous les ressentez. Sentez la présence de mouvements coagulants dans cette tension qui représente en fait notre sentiment de force. Nous en avons besoin pour traverser nos journées, mais devons l'équilibrer grâce à *solve*, force de dissolution qui guérit les effets de la tension.

Voir dans la croissance des plantes

En général, les plantes sont représentatives des forces de croissance. Elles se développent d'elles-mêmes lorsqu'on leur procure un environnement propice. Les processus de croissance dans la plante sont contrebalancés par les processus d'élaboration de formes et de structures. Ordre et forme limitent la croissance qui provient en fait des forces de l'ombre présentes dans la plante. Dans une plante, la force d'ombre représente la faculté de dissolution des minéraux provenant de la terre et de l'eau en solution. La structure ou force formatrice limite la croissance et donne à la plante sa forme particulière. Ces forces naissent de la lumière. Les plantes poussant dans l'obscurité ou dans des conditions de sol humide manquent de forme et de structure. Des plantes poussant sur un sol sec et minéralisé croissent difficilement et ont tendance à former des pointes. Leur croissance est freinée par la lumière et l'on voit apparaître chez elles des couches résineuses et ligneuses.

À l'aide de terre à modeler, sculptez une sorte de cactus couvert d'épines. Essayez de vous pénétrer du sentiment que vous procure un être épineux. Écrivez quelques phrases à ce sujet. Puis reprenez de la terre et faites un modèle de feuille d'épinard, de choux ou d'une fronde d'algue. Essayez de ressentir les forces fluides et dissolvantes qui animent ces plantes et prenez note de quelques phrases à ce sujet ainsi que de vos sensations à propos des différences qui existent entre ces deux types de végétaux. Les

exercices suivants sont conçus dans le but de développer la faculté imaginative qui permet de voir dans la croissance des plantes.

Exercice 1

Cet exercice nous aidera à comprendre les forces qui sont en présence dans les formes d'une pousse de plante. Fabriquez trois petits cônes identiques en cire, puis modeliez une forme plane et une petite sphère. Essayez de faire tenir en équilibre le plan sur l'extrémité aplatie de l'un des cônes. Combien de degrés de liberté possède ce plan ? La réponse est un. Il ne peut se mouvoir que sur un plan.

Essayez maintenant d'équilibrer le plan sur la pointe de l'un des cônes. Combien de niveaux de liberté possède-t-il ? Il existe une infinité de plans de rotation en un point.

Essayez de faire tenir en équilibre le plan sur la pointe de deux cônes. Combien de niveaux de liberté possède-t-il ? Un degré de liberté, mais un nombre infini de plans peuvent tourner autour d'un axe.

Essayez de faire tenir le plan sur les pointes des trois cônes. Combien de niveaux de liberté possède-t-il ? La réponse est un. Il ne peut tourner que dans le plan commun aux trois sommets des cônes.

Ces exemples montrent des analogies avec des forces qui seront étudiées dans les prochains exercices de modelage. Essayez de vous souvenir d'eux lorsque vous regarderez une plante et voyez si vous pouvez les identifier dans ses formes.

Exercice 2

Dans la plupart des constructions géométriques, trois concepts essentiels forment une séquence. Le point, qui est généralement en premier ; puis la ligne qui naît d'une série de points et enfin une série de lignes qui forment le plan. Faites un modèle en cire d'une pousse de plante telle que vous la concevez. Cherchez des suites de points qui mènent vers des lignes ou vers des plans. Travaillez par groupes

de trois personnes et après avoir modelé les pousses, travaillez avec le groupe afin de les ranger dans un ordre correct comme sur une plante. Quelle pousse va tout en haut, laquelle correspond au bas ou trouve sa place au milieu ? Discutez de cet agencement avec vos amis et montrez votre « plante » à d'autres avec vos explications. Ceci étant fait, allez observer une pousse de plante dans la nature.

Déterminez par la pensée combien de plans peuvent être tangents à la surface d'une sphère. Essayez de visualiser une sphère de dimensions infinies et souvenez-vous du travail sur les formes platoniciennes et de l'existence d'un plan infiniment lointain se formant lorsqu'une ligne se déplace à l'infini. S'il y a une infinité de lignes qui passent par le point central et que chacune possède un plan à son infini, à quoi ressemblerait une sphère infiniment distante et combien de degrés de liberté aurait chaque plan tangent ? Les forces de croissance proviennent de l'infini et y retournent lorsque la plante « meurt ». En réalité, la plante ne meurt pas, car ses frères génétiquement identiques sont toujours présents sur terre. La plante qui se montre à nos sens n'est pas la « vraie » plante. La plante réelle est une activité qui la rend visible à nos yeux tel le sillage d'un bateau qui passe ou un banc de sable déposé par le courant d'une rivière. Le corps sensible de la plante est le banc de sable, la plante véritable est un processus qui se déroule, semblable aux forces de la rivière. La plante émerge d'une solution et devient forme sous l'influence de la lumière. La lumière provient du royaume des étoiles, de l'infiniment lointain.

Exercice 3

Choisissez deux feuilles différentes provenant de deux plantes. Faites un modèle en cire de l'une de ces feuilles en travaillez du point vers la ligne, puis vers le plan. Essayez de reproduire non la forme extérieure, mais le processus qui a permis à la plante de croître. Formez une image intérieure de la croissance d'une feuille à partir de la tige et essayez de décrire ce mouvement dans un petit texte. Écrivez une ou deux phrases au sujet de ce qui vous a paru le plus difficile à imaginer ou à reproduire pendant le modelage.

Exercice 4

Sur la base de cette première idée, allez cueillir une feuille et accrochez à la branche un petit ruban de telle sorte que vous puissiez retrouver l'emplacement de la feuille facilement. Faites un modelage en cire de cette feuille. Puis essayez d'imaginer à quoi ressemblerait la feuille située deux rangs en dessous de celle que vous venez de cueillir et de deux rangs au-dessus. Faites-en un modèle en cire tel que vous les imaginez. Puis retournez rendre visite à la plante dehors et cueillez le reste de la branche en gardant ses feuilles. Comparez leurs formes avec celles que vous avez imaginées. Écrivez quelques phrases qui parleront des surprises éventuelles que vous aurez sans doute en comparant votre travail d'imagination avec la plante réelle. Avant d'aller dormir, recréez la suite des feuilles en imagination et faites les croître et décroître devant votre regard intérieur.

Exercice 5

La croissance des plantes peut-être divisée en deux phases distinctes. La première est gouvernée par *solve* et la deuxième par *coagula*. Prenez de la cire et modelez une racine d'une plante annuelle à fleurs. Faites ensuite un modèle d'une pousse feuillée ainsi que d'une fleur de la même plante. Écrivez une phrase ou deux à propos de vos sentiments et de vos pensées apparus pendant la séance de modelage. Séchez les parties de la plante minutieusement. Lorsqu'il ne reste plus aucune trace d'humidité dans les tissus (soyez précautionneux dans le séchage des racines), placez la racine sèche sur une brique et à l'aide d'une lampe à propane essayez de mettre le feu à la racine. Faites la même chose avec les autres parties de la plante puis notez quelques phrases au sujet de ce processus. Quelle partie a brûlé avec le plus de luminosité, la racine ou la fleur ? Quelle partie a produit le plus de cendres ou de fumée ? Ceci étant fait, essayez de déterminer quelle partie était la plus *solve* et laquelle était *coagula*. En pensée, essayez de ranger les parties de la plante sur un mandala élémental de terre, eau, air et feu.

Exercice 6

Formez une image intérieure de la floraison d'une plante à partir de la graine et se développant feuille après feuille jusqu'à éclosion de la fleur. Si vous échouez dans une des étapes, reprenez attentivement et recommencez votre travail d'imagination. Imaginez ensuite les étapes en sens inverse comme si la plante poussait depuis le haut, comme si elle se contractait pour retourner dans sa racine. Travaillez jusqu'à ce que vous puissiez reproduire l'image d'une plante croissant de la graine jusqu'au calice de manière exacte. Faites un exercice semblable avec la fleur qui jaillit de la pousse verte. Élaborez les séquences de la floraison, de la croissance du pistil et des étamines jusqu'à la formation de la graine, le gonflement et l'ultime dessèchement de l'ovaire. Travaillez jusqu'à que l'image de la fleur se développe correctement dans votre imagination. Lorsque vous pourrez imaginer ces deux séquences, faites un schéma des mouvements présents en chacune d'elles. Ne vous souciez pas des détails. Faites simplement un schéma en vous concentrant sur les endroits où apparaissent des forces *solve* et d'autres où vous percevez des forces *coagula*. Essayez de sentir les endroits où la plante se dissout et ceux où elle se forme. Nommez vos dessins, *solve* ou *coagula* et partagez votre travail avec une autre personne.

Ces exercices sont utiles pour développer le sens du niveau air dans le mandala élémental car ils impliquent la perception intérieure d'images de formes naturelles qui traversent des processus de retournement ou d'inversion. La plante révèle souvent des retournements ou des inversions de formes dans le cycle de croissance végétatif inférieur et dans les organes reproducteurs lors de la floraison. En vivant intérieurement ces processus en tant qu'images, nos forces d'âme s'exercent à affronter les processus de retournement dans nos vies. Ces pratiques rappellent l'ancien mantra d'Hermès Trismégiste, « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas ; ce qui est en bas est comme ce qui est en haut. » Les retournements impliquent toujours des opposés unis en une polarité qui est la signature du niveau air.

Un autre exercice en rapport avec les processus naturels peut lui aussi nous mettre en rapport avec le niveau élémental de l'air. Observez un nuage à l'horizon pendant suffisamment de temps pour que vous puissiez déterminer s'il se déplace horizontalement ou verticalement. Cet exercice est subtil et exigeant, car nous devons

garder notre attention active pendant une période de temps bien plus longue que nous ne le faisons dans la vie quotidienne. Cet exercice ralentit et calme l'esprit. Il l'aide à s'habituer aux espaces de temps que nécessite la recherche spirituelle où une question peut rester ouverte pendant des années sans recevoir de réponse. Encore une fois, les qualités air du mandala alchimique seront développées par ce travail d'exigence sur soi. Avec le retournement, nous nous dirigeons vers un espace intemporel situé de l'autre côté du Seuil et avons besoin d'organes de cognition susceptibles d'être actifs lors de ces immenses expériences intemporelles sans que la peur ou l'anxiété apparaisse.

Le niveau air du mandala élémental conduit l'âme au travail menant au passage du Seuil. On pourrait dire que les étudiants qui s'approchent de ce niveau sont engagés dans un voyage d'exploration de leur propre âme. L'étudiant-clairvoyant doit débiter ce travail de passage du Seuil au niveau air, le cœur calme, sans quoi les forces qui y règnent anéantiraient et inonderaient l'âme d'une peur immense et d'un écœurement vis-à-vis de la poursuite du chemin qui conduit à la réalisation de soi.

Le Chakra du cœur

Le chakra du cœur est un lieu sublime, mais difficile à travailler. Il existe tellement de niveaux dans cet organe de cognition qu'il n'est pas facile de savoir où l'on se situe vraiment dans son travail. Rudolf Steiner a donné certaines indications au sujet de cet énigmatique chakra qui nous serviront de base pour les exercices suivant. Il existe trois niveaux essentiels pour développer le chakra du cœur : l'œil du cœur, l'œil de l'âme et l'œil de l'esprit. Avec l'œil du cœur et l'œil de l'âme, nous travaillons directement sur l'organe du cœur lui-même. Avec l'œil de l'esprit, nous travaillons davantage sur les relations entre le chakra du cœur et le chakra de la rate. Les descriptions et les exercices concernant l'œil de l'esprit seront de ce fait proposés dans le chapitre parlant du chakra de la rate.

Exercice Vert-Magenta

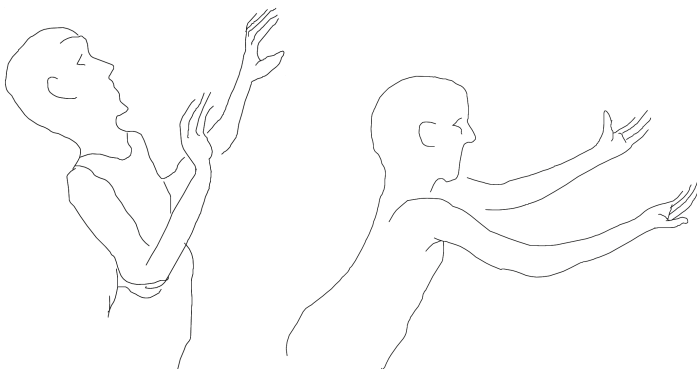
Le chakra du cœur est une région riche en courants sanguins qui traversent l'ensemble du corps. Travailler consciemment sur ces courants est fondamental en vue de la transformation de ce chakra. Les premiers pas peuvent être réalisés à partir des deux couleurs polaires que sont le magenta et le vert. Le symbolisme de ces couleurs sera expliqué plus tard. Imaginez que la région de votre cœur soit entourée d'une sphère de couleur émeraude. Imaginez ensuite que cette sphère verte soit entourée par une autre plus large de couleur magenta rubis. Essayez de voir les deux sphères simultanément. Certaines personnes peuvent y arriver plus facilement lorsqu'elles se voient elles-mêmes de l'extérieur, observant les sphères comme si quelqu'un d'autre agissait. D'autres réussissent lorsqu'elles s'imaginent au centre des deux sphères. Utilisez la méthode qui vous convient le mieux et dès que les deux seront présentes, imaginez que la sphère magenta extérieure commence à se contracter et que la sphère intérieure commence à se dilater. Lorsque les deux sphères colorées se rejoindront, elles se transformeront en un doux bleu gris. La sphère magenta entourera la région du cœur et la sphère verte plus grande sera à l'extérieur. Il s'agit d'un exercice très apaisant qui demande beaucoup de concentration, mais apporte une grande stabilité dans la vision intérieure.

La respiration de l'âme : Les bras du cœur.

L'exercice du magenta-vert est un exemple de respiration de l'âme. On peut trouver des exercices simples concernant la respiration de l'âme dans le chapitre concernant la terre-front-conscience. Dès que nous serons capables de choisir le regard adéquat et de l'associer à une certaine faculté de compréhension, nous pourrons transformer cette capacité jusqu'au niveau suivant, le développement des bras du cœur. Les courants qui animent le cœur sont semblables aux courants de la vision. Ils sont subtils, mais dès qu'on les a identifiés on ne peut plus passer à côté. En utilisant une imagination similaire à celle des bras qui sortent des yeux, nous pouvons imaginer de fins bras sortant du cœur grâce auxquels nous pourrons sentir les courants de l'atmosphère spirituelle. Avec de la pratique, cette imagination se transformera en expérience directe.

Les bras et la circulation du sang qui les traverse sont intimement associés au cœur. Chaque artère est reliée à une veine au travers d'un système de capillaires. Ce qui veut dire que dans le bras, le sang circule en suivant une série de boucles. Esotériquement, les mouvements en boucle sont considérés comme étant les images de modèles reliant énergiquement les mouvements des planètes aux étoiles fixes. L'Homme Véritable vivant dans les mouvements du sang, utilise ces mouvements pour exprimer des images de perception vivantes. Dans la vie quotidienne, on peut prendre conscience de certaines de ces activités expressives lorsque quelqu'un parle. Dès que le cœur est appelé à exprimer un fait de nature sentimentale, les bras et les mains se mettent à bouger naturellement en réponse aux sentiments et aux idées. Il s'agit de l'Être humain véritable qui s'active dans les mouvements du sang des bras et des mains et révèle les forces impliquées dans ces processus. Les bras du cœur font naître des images en mouvement se rapportant à ce qui est exprimé.

Avec de l'expérience dans la pratique d'imagination des courants qui jaillissent du cœur vers les mains, on peut atteindre le niveau où il devient possible de percevoir ces imaginations d'images vivantes lorsque d'autres parlent. Grâce à une pratique plus intensive encore il deviendra possible de se rendre compte que ces mouvements forment en fait un langage universel d'impulsions volontaires et de sentiments constituant la matrice de toute forme. En utilisant consciemment les bras du cœur pour explorer ce langage, le Témoin deviendra éventuellement capable de discerner les idées et les vécus les plus intimes que l'Être humain véritable transmet constamment au cœur par delà le Seuil. L'Être humain véritable est Verbe dans son essence. Il vit en tant que potentialité créatrice en mouvement au sein d'autres êtres créateurs dans le monde spirituel. Il n'existe pas d'objets dans le royaume des morts, mais uniquement des actes et des acteurs qui s'identifient avec leurs actions. L'Être humain véritable est une force spirituelle invisible constamment active qui produit des formes en mouvement dans le monde de l'esprit. Lorsque cet être s'absente du corps physique durant le sommeil ou lors de la mort, une réalité fondamentale de l'être humain se dévoile.



La présence sans cesse active de l'Être humain véritable dans le sang, spécialement dans les bras et les mains en relation si intime avec le cœur, peut être transformée en organe de connaissance des activités du royaume de l'esprit et des prétendus morts.

Dans l'exercice suivant, la circulation du sang dans les membres sera utilisée comme organe de perception pour les subtils mouvements que les déplacements des planètes engendrent sur le devenir des formes au sein du monde sensible. Ce qui veut dire que les formes de mouvements du sang dans les membres peuvent être utilisées pour nous informer de la justesse ou non de nos perceptions sensorielles. Supposons que lorsque nous faisons l'expérience de la couleur rouge, nos mains et nos bras expriment l'impact du rouge sur le sang. Si nous étions soudainement placés dans une pièce d'un rouge violent, nous pourrions adopter une attitude pareille à celle du personnage à gauche dans la figure ci-dessus. L'impulsion serait de nous protéger et nous placerions nos mains entre nous et le rouge qui s'avance en suivant le mouvement du sang qui se relève. Nous prendrions la position opposée si nous étions placés dans une chambre d'un bleu radieux. Le sang dans nos mains et nos yeux prenant la position d'une âme ardente et ouverte, sympathiserait avec la vision du bleu qui tend à s'éloigner vers des distances infinies (figure de droite). Dans cet exercice, les mouvements du sang dans les organes sont utilisés comme outil de clairvoyance pour de subtiles perceptions de mouvement. Par ce type de travail, on peut en arriver à l'expérience objective du rouge qui s'avance vers nous et

du bleu qui s'éloigne vers l'arrière-plan. Il s'agit des mouvements archétypaux des couleurs que le sang perçoit au travers de ses élans de sympathie ou d'antipathie envers eux. Pour un clairvoyant, ces concepts et ces pratiques forment ce que Goethe a appelé le subjectif-objectif. Ce qui signifie que nous utilisons notre expérience subjective pour discerner une réalité objective. En d'autres mots, nous pourrions appeler cette faculté d'utiliser l'activité des sens, le penser du cœur objectif.

Le Penser du cœur

Le penser du cœur constitue la base dynamique de la clairvoyance contemporaine. Ce penser doit être cultivé de toutes les manières possibles en essayant de rendre objectives, à l'intérieur de nous-mêmes, nos expériences sensorielles subjectives. Il en résulte une nouvelle ouverture à la vie, une confiance renouvelée dans le fait que notre vie possède une signification plus vaste. Ce penser se développe par des activités où nous faisons l'expérience de quelque chose qui progresse sans notre effort propre. Lorsque nous plantons une graine dans le sol et que plus tard une plante naît sans notre participation, nous pouvons ressentir un enthousiasme et une confiance nouvelle dans l'existence. De manière similaire, lorsque nous posons des questions et attendons qu'au fil du temps notre pensée mûrisse et se prépare à de nouvelles intuitions, nous regagnons cette même confiance dans l'existence.

La recherche de la pensée du cœur implique que nous démarrions de nouvelles choses chaque jour et les laissions traverser nos vies pour grandir et devenir telles que nous n'aurions jamais pu le prédire auparavant. Nos instincts s'opposent au futur de nos espoirs en nous maintenant enchaînés à des modèles de comportements passéistes. Lorsque nous commençons à travailler sur les modèles subjectifs des instincts et les transformons alchimiquement en expériences objectives, nous pénétrons et traversons le Seuil entre le monde des sens et le monde de l'esprit. L'organe de cognition en lequel cette transformation atteint son zénith est le chakra du cœur. Grâce à lui nous percevons les couleurs spirituelles de l'aura et l'activité créatrice des êtres qui sont à l'origine des formes de la nature. Par le travail sur le chakra du cœur, nous nous entraînons aussi à acquérir des aperçus concernant la

personnalité d'autres personnes. Nous ne percevons pas seulement des mouvements justes dans les formes du monde, mais devenons capables de créer ou former des images objectives qui peuvent influencer ces formes. Un grand mystère du développement futur de l'être humain réside dans le penser du cœur. Nous examinerons cet aspect du lorsque nous aborderons la troisième lumière que nous révèle le Gardien. En attendant, voici une autre série d'exercices utilisant l'idée de périphérie et de centre, points de départ pour un cheminement rationnel et néanmoins imaginatif du penser du cœur.

Les Exercices de Périphérie-Centre : le Cercle de l'Être

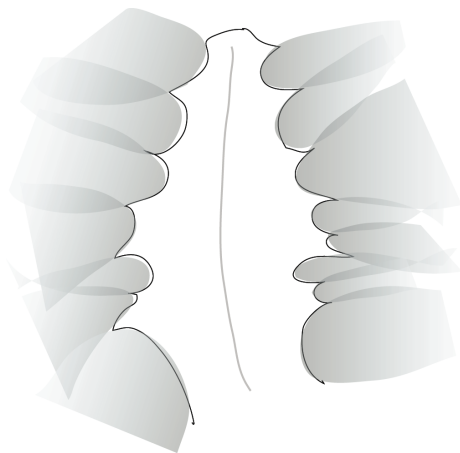
Le premier exercice va nous aider à développer le sens de la continuité de la conscience derrière le Seuil de l'autre monde. Il commence par l'imagination intérieure où nous regardons un ciel étoilé. Nous imaginons que notre âme s'étend hors de notre corps et se déplace vers les étoiles. Elle s'épanche en un cercle, ce qui signifie que nous essayons d'imaginer que nous nous étendons en même temps vers la gauche, l'avant, la droite et l'arrière de notre corps. La première partie de l'exercice suppose que nous puissions voir un cercle se dilater vers les quatre points cardinaux de notre position. Il s'agit d'une étape difficile qui entraîne quelques sensations déplaisantes, comme si nous nous dissolvions dans un brouillard ou une sorte de brume. La forme vaporeuse que prendra notre conscience semblera menacer les sentiments habituels d'intégrité de notre corps. Lorsque nous quitterons notre mode habituel de conscience pour un mode d'existence cosmique étendu, un fort sentiment d'anxiété se lèvera en notre cœur. La partie de notre âme reliée intimement au corps se débattrait pour nous maintenir dans la perspective où nous nous ressentons comme le centre de cercles concentriques de relations. Nous pouvons utiliser ce même sentiment pour nous protéger contre l'anxiété montante de cette non-existence. Nous pouvons imaginer que nous occupons une place dans un cercle composé de nombreux êtres dont la tâche est de soutenir l'univers. Essayez de voir ce cercle et de ressentir son immensité. Il faut déployer une volonté spirituelle très forte pour maintenir l'imagination d'où nous pouvons étendre notre conscience à la circonférence d'un cercle composé de nombreux et puissants êtres créatifs.

Dès que nous pourrons réaliser cette imagination, ne fut-ce qu'un peu, il est deviendra possible de ressentir un silence et une paix totale tandis que notre conscience s'étendra et voyagera autour de ce cercle. Maintenant que nous sommes dans le silence, dirigeons notre attention vers le centre du cercle afin de retourner vers notre demeure. Cette pensée nous ramène généralement à l'intérieur de notre corps parfois avec un bruit sourd. Pratiquons la sortie et le retour dans notre corps en gardant intacte en notre conscience l'intégrité de notre place dans le cercle. Voir son corps au centre comme un axe ou un moyeu pourra nous aider. Dans le lieu où nous existons en tant qu'Être humain véritable, nous faisons partie du grand cercle de l'être.

Dès que l'imagination d'être étendu jusqu'à la périphérie de l'immense cercle de l'être peut-être réalisée, il faut essayez de maintenir vivant le sentiment de posséder un corps au centre de ce cercle tout en maintenant l'âme dilatée le long de sa périphérie. Alternez cet exercice avec l'imagination que vous êtes au centre et que vous vous regardez voyager le long de la circonférence du cercle de l'être.

L'œil du cœur

Les exercices imaginatifs qui influencent le chakra du cœur sont de deux types. Le premier niveau de clairvoyance est comme Rudolf Steiner l'appelle : l'œil du cœur. L'œil du cœur voit les mouvements des planètes se manifester dans le monde des sens. Les plantes apparaissent comme des mélodies dans l'espace et les squelettes comme de grands thèmes symphoniques. Des accords, des sonorités et des atmosphères liés aux sentiments de l'âme accompagnent la vision des objets que procure l'activité sensorielle habituelle. Un exercice simple servira à illustrer ce concept difficile. Cueillez une feuille de pissenlit et dessinez-la avec précision. Essayez surtout de rendre les détails de l'extrémité de la feuille. Lorsque vous avez terminé le contour, prolongez les lignes des courbes de la feuille dans l'espace et laissez-les se croiser autour de la feuille. Le dessin ressemblera à celui que vous voyez sur la figure.



Recommencez le tracé, mais cette fois dessinez dans l'espace à l'aide de votre doigt et essayez d'imaginer les formes, les courbes du dessin qui se fixent comme si vous utilisiez un flash lumineux et que vos marques soient enregistrées sur un film comme des points lumineux. Faites ensuite une imagination la plus exacte que possible des mouvements que vous venez de tracer. Dès que vous pouvez voir clairement ces mouvements, imaginez que vous dessiniez la feuille à l'arrière de votre langue. Lorsque vous aurez terminé, guettez l'apparition d'une sensation. De nombreuses personnes perçoivent nettement un goût d'amertume sur leur langue après avoir placé l'imagination à cet endroit. D'une manière ou d'une autre, les mouvements dans la forme semblent stimuler le sens du goût même lorsqu'aucune substance n'est présente. Comme dernier exercice, prenez un schéma de l'orbite de la planète Jupiter dans un livre d'astronomie et comparez ses mouvements avec les formes du dessin de la feuille de pissenlit que vous venez de faire. Observez si le sentiment d'une relation subtile vous apparaît.

Ce type de rapport est difficile à prouver scientifiquement, mais se doit d'être mentionné sur le chemin de la clairvoyance du cœur. Les idées ordinaires au sujet des lois de la nature ou de la science peuvent être appréhendées au moyen de l'intellect, par le chakra du front et de la gorge, mais des idées plus subtiles et intimes concernant les univers se trouvant derrière le Seuil, nécessitent pour être comprises d'être envisagées sous un autre angle, en tant que mouvements dans la volonté des hiérarchies créatrices. Les idées créatrices nées de ces volontés ne peuvent pas être comprises à

l'aide de la causalité. Les lois de la naissance de l'univers contiennent en elles tous les états ainsi que leurs opposés, telle une existence faite de polarités et d'interactions. Pour comprendre de telles polarités, nous devons utiliser une conscience simultanée plutôt qu'analytique. Pour voir, le cœur doit abandonner l'idée qu'il existe des réponses logiques, fixes et définitives sur Terre. Dans les mondes de l'esprit, toute chose participe de son contraire en une relation paradoxale. Le cœur doit pouvoir vivre ces paradoxes pour voir et penser d'une manière inédite et empreinte de sensibilité. L'entraînement du cœur est centré sur la perception de formes et de modèles qui se modifient constamment et se transforment en d'autres. Le plus fondamental d'entre eux est la relation qui existe entre le centre et la périphérie. Cette imagination constituera le thème central des exercices suivants concernant le cœur.

Tourner le corps de vie

Travaillez à l'aide de l'imagination de la périphérie et du centre pendant un moment afin d'établir une respiration rythmique de l'âme. Lorsque votre esprit s'est calmé, imaginez que vous ressentez un courant de chaleur qui part de la tête, se déplace vers les épaules, puis retourne vers le cœur. N'essayez pas de fixer le courant dans le cœur, car vous pourriez provoquer de la congestion. Déplacez simplement ce courant dans le voisinage du cœur ou plus précisément au centre de la poitrine autour du sternum. Ce lieu est le lieu privilégié de la vie du cœur centrée dans le plexus cardiaque du système nerveux sympathique. Nous allons nous entraîner à expirer et inspirer de la chaleur à partir de ce centre en direction des mains et des bras. Imaginez un courant de chaleur partant du centre du cœur et ressortant comme un arc vers les épaules, puis à retournant vers le centre du sternum. Envoyez ensuite un courant vers le haut des bras, puis vers le bas et finalement vers les mains en retournant à chaque fois vers le centre. Reposez-vous et laissez ces courants suivre leur vie propre. On éprouve alors souvent le sentiment que les bras et les mains sont devenus plus chauds que d'habitude. Ceci est la première étape. À la deuxième étape, imaginez que la chaleur qui naît dans le bras ou la main se déplace en partant du centre des membres vers la périphérie de la peau. Ce mouvement augmentera la sensation de chaleur et le sentiment d'une circulation dans le

membre. Avec le temps, cette sensation de chaleur deviendra encore plus intense.

L'exercice suivant utilise le contrôle des courants de chaleur et de circulation dans les bras et les mains. Établissez une respiration de l'âme et prenez ensuite conscience des bras du cœur. Imaginez que vous sortez par le sommet de votre tête, que vous laissez votre corps derrière vous tout en étendant les bras du cœur et que vous vous élevez en volant. Maintenez le contact avec votre conscience de veille tout en vous immergeant rythmiquement dans votre corps physique. Si vous ressentez de l'anxiété, cela signifie que vous avez besoin de travailler à un niveau plus fondamental de l'âme pour renforcer votre capacité d'imagination ou que vous devez étudier et réfléchir sur vous même avant de pouvoir vivre sans vous identifier totalement à un corps physique. Les exercices donnés précédemment dans ce livre pourront vous aider à stabiliser vos émotions lors d'une telle situation. Une anxiété excessive impossible à apaiser est le signe que vous ne devriez pas travailler cette imagination. Lorsque vous vous sentirez capable d'affronter cette anxiété, vous pourrez stabiliser les forces de votre âme en utilisant les bras du cœur comme des gouvernails ou des joysticks.

Nous allons maintenant retourner notre corps de vie à l'aide des bras du cœur. Le corps des forces de vie est en position idéale avec l'horizon lorsque le corps physique est tourné vers l'est. Dans cette position, le corps de vie est en phase avec les courants harmonisants et vivifiants qui s'écoulent du nord vers le sud dans le corps de vie terrestre. Il se peut que la position de votre corps physique durant l'exercice ne soit pas dirigée vers l'est. Dans ce cas, vous devrez tourner imaginativement votre corps de vie dans la bonne direction. Cette rotation se fait plus facilement en sortant imaginativement par le sommet de la tête et en déployant les bras du cœur. Essayez de faire en sorte que les courants des bras de votre cœur stabilisent votre corps de vie et de mouvoir votre corps vital en sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit face à l'est, comme si vous gouverniez un traîneau ou que vous skiiez. Tourner dans le sens horaire provoque généralement un rapide retour du corps de vie vers la position initiale du corps physique et provoque un choc dû au contact avec la conscience de veille. Tourner en sens anti-horaire permet aux bras du cœur de stabiliser sa position au sein des courants nord-sud du corps vital de la Terre.

Laissez les courants terrestres s'écouler dans vos bras et dans la zone du cœur pendant un court moment, puis revenez à la conscience habituelle en vous glissant consciemment dans votre corps physique. Lorsque vous y êtes, ressentez le contact avec le sol, le lit ou la chaise. Le toucher à la fin de l'exercice est très important, il accompagne le nécessaire maintien d'un doux rythme de « *respiration* » dans l'âme, alternance entre l'état *solve* hors du corps et l'état *coagula* à l'intérieur du corps physique. Toute perte de contact avec ce corps provoque soit un effet de projection astrale ou un retour trop soudain. La projection astrale peut conduire à de graves inflations et à de sévères troubles émotionnels de l'âme. Il n'est pas dans notre intention ici d'essayer de projeter le corps de vie dans le royaume de l'astral. Nous essayons simplement de développer et d'entraîner le cœur de telle sorte que nous soyons éventuellement capables de quitter notre propre corps et de nous éveiller en une autre personne afin de comprendre son chemin de vie. Toute exaltation même joyeuse, toute anxiété, altère le sens de la sobriété nécessaire à la traversée du Seuil pour partir à la rencontre du Gardien. Dans le travail sur ce chakra, la technique de rotation du corps de vie à l'aide des bras du cœur s'avère extrêmement utile pour le développement et la sauvegarde de facultés justes.

Exercice avancé du cœur sentant : L'Ange du Soleil Spirituel

Lorsque le sentiment de la perception des mouvements est devenu une expérience évidente, sortez de chez vous lorsque la Lune est visible en compagnie de l'étoile du soir. Rendez vos bras du cœur vivants à l'aide des sentiments développés dans le dernier exercice. Dressez-vous les bras déployés face à vous, comme si vous alliez attraper une grosse balle. Regardez la lune et essayez de sentir l'espace entre vous et elle grâce à vos bras. Il s'agit plus d'une intention que d'un acte réel, mais vous pourrez de fait sentir l'espace « s'épaissir ». Lorsque la lune sera à votre portée, regardez l'étoile du soir et refaites la même chose. Essayez de ressentir que vos bras sont d'une certaine façon en contact avec l'étoile. Lorsque vous vous êtes pénétrés de l'atmosphère de ces deux planètes, essayez de voir-sentir l'espace entre vous, la Lune et l'étoile du soir. Cet exercice peut faire naître de profonds sentiments d'appartenance au cosmos dans votre chakra du cœur.

Une variante de cet exercice consiste à se placer face à l'est et d'imaginer en se souvenant, de l'endroit où est le soleil dans le ciel. C'est la première étape. Puis, lorsque le soleil se couche, sortez et placez-vous face à l'horizon opposé. Imaginez le coucher du Soleil derrière vous et au moment du coucher, qu'un autre Soleil se lève sous la forme d'un Ange immense. L'Ange apporte avec lui la douce émanation de l'oubli et l'huile guérissante de la grâce aux humains qui viennent se placer sous son influence. Cet Ange est l'essence véritable de la tolérance et de la compassion. Nous pourrions l'imaginer d'un vert émeraude profond et transparent émaillé de reflets dorés. Le lever de l'Ange à l'opposé du Soleil couchant représente un événement très guérissant pour l'être humain.

Dès que vous aurez réussi à stabiliser votre corps de vie dans sa relation avec la Terre, votre Témoin deviendra capable de participer à cet événement consciemment. Lorsque vous ferez cet exercice à l'aube, imaginez le Soleil physique qui se lève et l'Ange du Soleil Spirituel qui commence à se coucher. À l'aide des bras du cœur déployés et votre corps face à l'est, imaginez que les forces tourbillonnantes du mouvement des planètes vous soulèvent au dessus de l'endroit où vous méditez. Imaginez que l'espace entre les bras de votre cœur est rempli de toute votre attention. À l'aide de ces bras, imaginez la position des planètes qui se rapportent à votre position géographique. « Voyez » les planètes circuler autour de la terre comme si votre cœur avait des yeux pour percevoir leurs mouvements. Levez les yeux vers le peuple sans nombre des étoiles et envoyez gratitude et amour en direction de ces distances infinies. Remerciez le Soleil physique qui se lève et sentez-vous placé entre lui et le l'Ange du Soleil Spirituel qui se couche comme si vous représentiez l'axe qui les unit. Respirez profondément et ressentez le contact avec votre corps physique et votre environnement. Asseyez-vous un moment en silence et pénétrez-vous de l'atmosphère sublime qui entoure ce grand événement.

Conscience d'Être

Le chakra du cœur peut être développé jusqu'à devenir organe de cognition de la personnalité d'un autre être humain. Cette faculté, lorsqu'elle est menée jusqu'au niveau des conversations avec le Gardien du Seuil, permet de devenir conscient d'êtres spirituels et

d'entrer en dialogue avec eux. L'entraînement du chakra du cœur implique la formation de modèles objectifs en l'œil intérieur qui formeront ensuite l'amorce de métamorphoses justes pour le clairvoyant travaillant à la transformation et la purification de l'âme. Dans l'exercice précédent nous avons présenté une méthode pour évaluer le niveau atteint durant ce processus de transformation et pour trouver ce que le chercheur a besoin de faire à ce niveau. Dans la troisième lumière, deux systèmes seront proposés, un pour l'œil du cœur et l'autre pour l'œil de l'âme, qui sont deux fonctions du chakra du cœur.

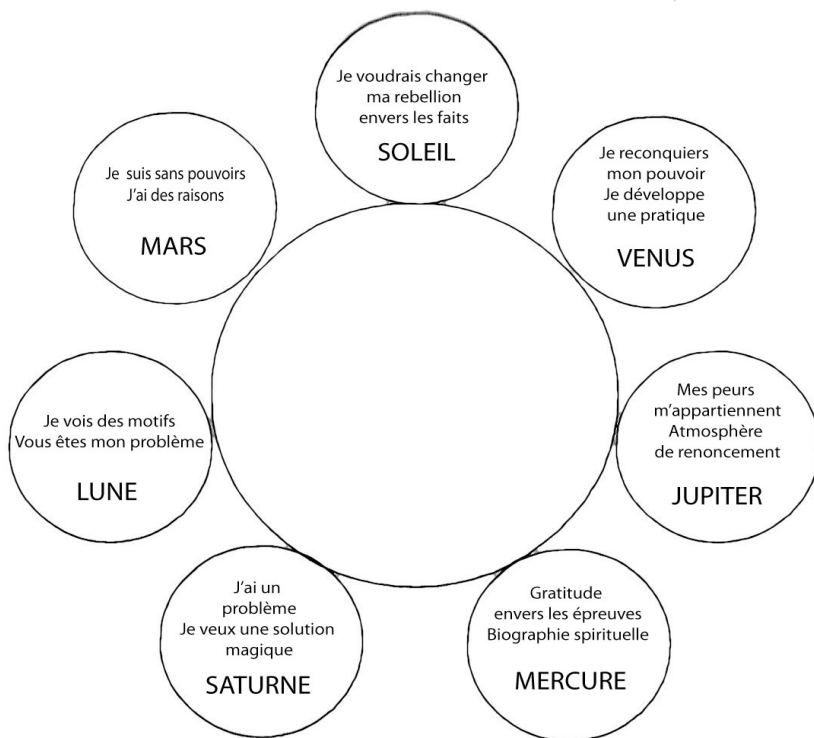
L'exercice qui permet de voir l'Ange du Soleil Spirituel suppose tant l'œil du cœur que l'œil de l'âme. L'œil du cœur peut percevoir les mouvements véritables des planètes grâce à l'organe de cognition qui est à l'écoute des mouvements du sang dans les membres. L'œil de l'âme est une évolution de l'œil du cœur et perçoit les mouvements du Soleil face aux étoiles fixes eux aussi dans les mouvements du sang. Dès que ces organes se mettent à fonctionner, le Témoin travaillant en dialogue avec le Gardien du Seuil commence à percevoir les modèles justes des mouvements planétaires révélant l'aspect symbolique du développement intérieur. Cette perception se réalise souvent suite à l'intérêt empli de compassion que nous pouvons porter envers nos pathologies d'âme et de celles des autres. Les deux systèmes que nous allons présenter sont des recueils de qualités solaires et planétaires utiles pour le clairvoyant lorsqu'il recevra les conseils du Gardien du Seuil dans le royaume du cœur. Ils seront donnés sous forme de résumé afin qu'ils puissent trouver une place dans ce livre. En réalité, ils pourraient être étudiés durant de nombreuses années et faire l'objet d'ouvrages entiers.

Les pouvoirs du Mandala de l'Âme

Le premier système parle des pouvoirs du mandala de l'âme. À la place du mandala à quatre niveaux qui nous est devenu familier, nous trouvons ici un mandala à sept divisions. Sa forme nous montre les modèles planétaires qui se révèlent lorsqu'une personne traverse une crise et doit transformer certains aspects de son âme afin de dépasser sa problématique.

Au premier niveau du travail autour de la troisième lumière, une personne est généralement confrontée avec des préoccupations au sujet de la mort, la honte, la souffrance ou l'isolement. Ces

épreuves sont caractéristiques du chakra du cœur. Quelle qu'en soit la cause, l'âme se sent incapable d'intégrer les leçons de l'épreuve.



L'état intérieur permettant de comprendre la situation est appelé Saturne. Avec Saturne, nous pénétrons l'obscurité où rien ne nous est familier et reconnaissable. L'atmosphère de Saturne qui envahit l'âme est, « j'ai un problème ». En soi, cette atmosphère peut-être d'une grande aide, mais est souvent prise pour une accusation ou une sentence entourée d'obscurité et de peur. Généralement, une personne débute le voyage à ce niveau en passant en revue des événements du passé qui peuvent avoir donné naissance au problème. Il en résulte fréquemment la croyance qu'une balle d'argent ou un génie magique vont arriver pour résoudre instantanément le problème.

Comme un génie magique n'apparaît presque jamais, le deuxième niveau du mandala de l'âme ou stade lunaire suit. Ici, le passage en revue ou la recherche de ses fautes vont former toutes sortes de croyances concernant les circonstances qui sont censées avoir engendré le problème dans l'espoir que sous l'effet de ce processus certaines améliorations se feront sentir. La recherche de causes dans le passé ravive dans la plupart des cas les blessures et griefs qui accompagnent les souvenirs et sont projetés sur la situation actuelle. La personne est parfois considérée comme source du problème, mais le plus souvent on projette les causes sur une autre personne ou une autre situation. L'atmosphère caractéristique du processus à ce niveau est l'atmosphère planétaire de la Lune.

La projection d'un reproche sur nous-mêmes ou sur d'autres n'aide pas vraiment à trouver une solution au problème. C'est ainsi qu'au niveau suivant, le niveau de Mars, la personne commence souvent à se fâcher, prétendant que le problème ne trouvera pas de solution. Une sorte de rationalisation commence à prendre la place des projections. Beaucoup d'énergie est alors dépensée en vue de l'élaboration de schémas rationnels et de la découverte de motifs qui seraient à la base du problème. Mais on en vient à sentir finalement que la rationalisation constitue l'effort désespéré pour éviter la prise de conscience grandissante que nous sommes impuissants à résoudre le problème sans accepter une certaine transformation de l'âme. Vivre à ce niveau implique une bonne dose d'inquiétude et d'agitation, indicateurs du niveau Mars dans le mandala planétaire.

L'âme se trouve maintenant dans une position délicate. Vivre dans ce sentiment d'impuissance provoque souvent deux réactions simultanées et polaires : rébellion totale et indignation envers les circonstances, ou désir profond de se transformer soi-même afin de résoudre la situation. Cette attitude émotionnelle complexe et paradoxale est réellement la clef du processus de guérison, car elle tient compte simultanément des paramètres du problème et de la possibilité d'une vie nouvelle après la crise. Ce niveau d'évolution est celui du Soleil où le problème consume les scories de l'âme. Il peut être le signe avant-coureur d'un début de guérison ou de l'émergence d'une capacité à endurer un pronostic négatif avec dignité et sérénité. Le Soleil représente les forces d'équilibre au sein des planètes.

Après avoir vécu le niveau soleil, l'âme peut décider d'adopter différentes attitudes. Le désir de changement s'accompagne du désir de récupérer les forces perdues pendant les étapes précédentes. L'âme commence à s'ouvrir à d'autres possibilités et ceci est caractéristique de l'atmosphère de Vénus. La personne en souffrance commence à assimiler les leçons qu'entraîne derrière elle la pathologie et les transforme en une pratique destinée à développer de nouvelles facultés. Un changement de vocation ou une conversion religieuse peuvent accompagner cette attitude nouvelle d'ouverture face au problème. Vénus donne le sentiment que tout a une raison d'être à condition de laisser les processus aboutir. Cette attitude forme la base d'une volonté renouvelée se manifestant comme la première graine de la vie intérieure véritable.

Par l'établissement d'une pratique, l'âme découvre que de nouvelles forces sont à sa disposition pour affronter les peurs rencontrées lors des premières étapes. Voir en face les peurs n'est pas envisagé ici dans le but d'arriver à les ignorer ou de les projeter, mais d'accepter de les avoir et de les intégrer dans l'image de la vie. Pour cela, nous devons apprendre à nous abandonner à une sagesse supérieure et à la volonté qui se dissimule sous les événements de la vie. Paradoxalement, cette atmosphère jupitérienne d'abandon nous donne le pouvoir de contrôler notre vie avec légèreté et tact au lieu d'essayer de contrôler tous les événements et les personnes avec lesquelles nous entrons en contact. Le rôle de Jupiter est généralement décrit comme celui d'un roi sage. Au sein des forces de l'âme, Jupiter représente le roi qui a appris à régner au service du plus grand bien du peuple. L'atmosphère d'abandon est la route véritable conduisant à la sagesse.

Au dernier niveau du travail, le processus de guérison atteint son paroxysme. Ici, l'âme s'est abandonnée à une sagesse supérieure et devient profondément attentive aux facultés de compassion que les épreuves ont développées. Les épreuves les plus difficiles adviennent dans le but de nous aider à affronter les puissants aspects pédagogiques contenus dans nos pathologies. Elles nous procurent la force et la souplesse de vivre une existence dans l'esprit. Sans elles, notre apprentissage cesserait et nous deviendrions tièdes dans nos intentions de servir le plus grand bien. En éprouvant de la reconnaissance vis-à-vis de nos épreuves, nous

commençons à entrevoir notre biographie spirituelle dans le déroulement de notre travail et le chemin que nous écrivons dans le monde de l'esprit à la lumière d'une conscience illuminée. La dernière étape est celle où l'on atteint les forces de guérison à partir du grand Mercure guérisseur qui prône la communication et l'intégration. Mercure sait que toutes choses passeront excepté le Verbe divin. En termes humains, le Verbe de Dieu représente la compassion, le niveau ultime de la plus pénétrante des réciprocités.

Lorsque nous approchons de Mercure, notre irritabilité et notre mesquinerie s'évanouissent. Nous nous emplissons de l'Esprit Saint, heureux d'être en présence de notre Créateur et de son Fils rédempteur. Notre vie est à nouveau réduite en ses termes les plus simples et nous recevons le pouvoir d'intégrer nos épreuves plutôt que de les vivre comme des blessures purulentes d'orgueil et de reproches. Une enveloppe d'égoïsme, comme une peau morte, est décortiquée à la lumière de notre Moi Véritable et une autre épreuve apparaît à l'horizon qui s'ouvre. Cette épreuve consiste à tester face aux abysses du désespoir notre nouvelle capacité de libération en plaçant devant le territoire familial de notre âme un problème sous forme de question. Sommes-nous capables de nous souvenir de l'atmosphère de gratitude envers l'existence, à l'arrière-plan de notre biographie spirituelle au niveau Mercure ? Les opportunités infinies qu'offre le mandala des pouvoirs de l'âme nous permettent de progresser au travers des échecs. En vivant dans la conscience de l'esprit entouré des hiérarchies spirituelles présentes en l'œil du cœur, nous voyons les luttes des autres comme étant nôtres en une succession infinie d'évolutions. Les sept qualités de ce mandala sont un reflet des expériences planétaires et des intuitions que le travail avec les bras éthériques du cœur peut prodiguer.

Le Mandala à 12 divisions

*« Le cœur est la clef du monde et de la vie.
C'est pour nous vouer à l'amour et à autrui
que la vie nous plonge dans l'abandon. Notre
imperfection nous rend sensibles à l'influence
des autres, et cette influence étrange, est le
BIEN ». - Novalis*

Un développement plus avancé du travail avec les bras éthériques du cœur est le processus qui mène vers ce que Rudolf Steiner appelle l'œil de l'esprit. L'œil de l'esprit voit la création sous forme de douze imaginations. L'atmosphère de cet exercice de douze-en-un et l'obscurcissement des mondes constituent le premier niveau de ce travail. Lorsque la capacité de demeurer intact en esprit sera développée, l'aperçu des douze aspects de la nature de l'être humain nous fournira des leçons inestimables concernant l'attitude que nous pouvons avoir vis-à-vis de ce prochain qu'on nous propose d'aimer comme nous nous aimons nous-mêmes.

La véritable nature du mandala à douze divisions est tellement complexe que ce qui suit semblera quelque peu abstrait. Néanmoins, nous tenterons de le décrire dans son essence en dessinant un diagramme simple afin qu'un schéma d'ensemble puisse être présenté dans ce livre. Ce diagramme constitue un enseignement sous forme de roue, un recueil coloré des douze constitutions homéopathiques et autres moyens de guérison, par exemple les essences de fleurs. Une approche plus détaillée de ce mandala est en cours d'élaboration et formera le sujet d'un autre livre. Nous parlerons uniquement ici d'un des aspects de ce qui est appelé l'œil de l'esprit.

Le principe organisationnel de ce mandala suppose que chacune des douze positions sur la roue soit occupée par un type de constitution homéopathique de la personnalité. L'organisation s'explique d'elle-même, mais dans notre esquisse nous explorerons la polarité vert-magenta afin de donner un aperçu de la manière dont la roue peut être utilisée.

Dans la théorie des couleurs de Goethe, la couleur verte résulte d'une désintensification des deux couleurs primaires, bleu et jaune. Le bleu représente la couleur de la lumière vue au travers d'un

Lycopodium

Plein de tact, bienfaisant, tolérant, magnanime, charmeur, esprit libre, vit dans le déni, aversion au changement, sape le travail de ceux qui sont capables et défend les faibles

Bill Clinton, le phénix

Sépia

Vie de l'âme transcendante, racines spirituelles profondes, dévotion aux idéaux, fuit l'amour par crainte d'obligation de réciprocité, insatisfait, sentiment d'être englué

Le fils du pêcheur

Ignatia

Intuitif, traverse les obstacles, patient, altruiste, exagère les drames, blâme constamment, sentiments hébétés

Roméo et Juliette

Calcium carbonate

Mystique, intuitif, profonde connaissance de soi, altruiste, têtu, tendance à ressasser, peur d'agir, fantasque

Thomas d'Aquin, le troisième fils

natrum muriaticum

recherche du vrai, intellectuel, juste, avis sur tout, amer, implacable, solitaire, assuré, parfait

Le Roi Lear, Luther King, Pagliacci

Staphysagria

Créatif, inspiré, charismatique, irritable, plaie ouverte, craint la vie pratique, martyr et auto-destructeur

Nietzsche, Prométhée

Pulsatilla

Dévoué, pacificateur, voit la beauté des choses, besoin d'être remarqué, fragile, n'peut de la colère, se sent coupable lorsqu'il est fâché, anxieux

Cendrillon, Dame Holle

Sulfur

Prolifique, direct, cultivé, entier, égocentrique, caustique, émotionnellement envahissant, surfait

Goethe, Samuel Johnson

Arsenicum

Très enthousiaste, loyal, organisé, perfectionniste, nerveux, exitable, autoritaire

Le général, le pur sang

Phosphorus

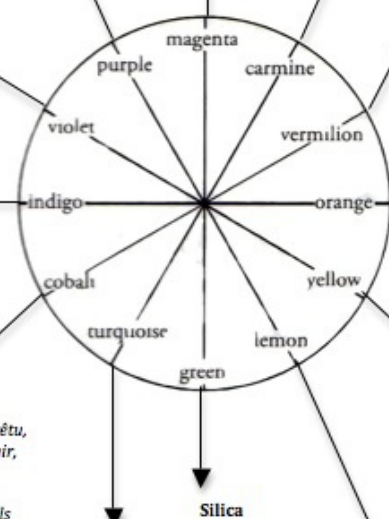
énergies élevées, apprentissage aisé, idées nombreuses, personnalités multiples, identité confuse, éparpillé

Peter Pan, la sauterelle

Lachesis Nux vomica

Compétent, diligent, loyal, idéaux élevés, organisé, perspicace, rancunier dans la trahison, agressif, irritable, conflits à propos de la sexualité, lutte contre Dieu

Jacob en lutte avec l'Ange



arrière-plan d'obscurité comme le bleu de montagnes distantes ou le bleu du ciel. Le jaune représente la couleur d'un voile d'obscurité vu à l'avant de la lumière comme lors d'un coucher de soleil. Entre le bleu et le jaune on trouve une couleur plus pâle que le bleu et plus sombre que le jaune. Cette couleur du milieu représente la couleur de la lumière entre les deux types d'obscurité. Esotériquement et alchimiquement, la couleur de la lumière solaire est le vert. On pourrait dire que le vert représente la chute de la lumière dans les formes de vie. Il s'agit de la signification de l'élixir alchimique connu sous le nom du lion vert.

Le vert apparaît dans la partie la plus lumineuse du spectre. Tout comme le pouvoir formateur de la lumière devient manifestation, le vert se tient à l'opposé du magenta, là où l'obscurité atteint son zénith et où la lumière fuse de l'obscurité.

L'or, longtemps associé avec le soleil, peut être martelé en feuilles extrêmement fines que les doreurs peuvent déposer sur les vitres. L'or sur le verre reste en fait suffisamment transparent pour qu'on puisse voir à travers lui. Lorsque nous regardons à travers l'or martelé, le monde apparaît teinté d'un vert émeraude magnifique et clair. Le métal or était considéré par les alchimistes comme de la lumière solaire solidifiée.

Parmi les minéraux, les gemmes tels le jade et l'émeraude sont réputés pour leur dureté. La dureté des émeraudes n'est pas sans soulever un paradoxe. Lorsqu'elles sont extraites, les émeraudes sont tendres et de teinte pastel. Elles gardent cette douceur et sont entreposées dans des boîtes à l'abri de la lumière pour qu'elles puissent sécher et durcir. Au cours de ce processus, de fines crevasses se forment, rendant impossible la découverte d'un de ces minéraux sans trace d'imperfection. Les néphrites (jade) naissent elles aussi d'un état visqueux semblable à du pastel dans le magma des zones volcaniques où elles sont découvertes. En se solidifiant, le magma forme ensuite des roches basaltiques d'origine plutonique entourées de roches plus tendres, constituant les formations typiques des extrusions volcaniques.

La malléabilité initiale de ces minéraux qui aboutit à la remarquable dureté des pierres comme le jade est à l'image des propriétés formatrices de la lumière. La lumière venant de l'obscurité représente une force durcissante formatrice comparée

aux forces fluides et créatives de l'obscurité d'où la lumière du magenta s'échappe comme hors d'une prison. Le paradoxe du vert tient dans le fait qu'il est une image des forces durcissantes que la lumière transmet à la nature fluide et créative de la vie. Le vert est présent là où la lumière devient forme, il en résulte qu'il est la couleur la plus formée dans le cercle des couleurs. Une atmosphère de sacrifice et de solitude imprègne les aspirations ardentes du vert. Les âmes vertes sont très conscientes de la façon dont les choses emplies de potentialités peuvent soudainement devenir limitées.

Comme nous pourrions le supposer de la part d'une couleur dont la genèse est marquée par la lumière créatrice de formes se manifestant dans la matière, le vert révèle un grand paradoxe. Les âmes vertes sont généralement dotées d'une intelligence pratique. Elles sont souvent autonomes et bien organisées. Elles peuvent aisément discerner les solutions qui s'offrent dans ce qui doit être fait et sont capables de faire efficacement ce qui doit l'être. Se tenir dans la lumière et percevoir ce qui pourra se réaliser dans le monde des potentialités, donne à l'âme verte le pouvoir d'utiliser l'intellect d'une manière objective et claire. Être conscient de la façon dont la lumière de l'intellect se manifeste en des formes, donne aux êtres du vert un sentiment enthousiaste pour l'ordre et prête souvent une attention méticuleuse aux détails qui peuvent passer inaperçus à des âmes moins éveillées.

Le sens de l'ordre, don développé par les êtres du vert, peut parfois devenir un grand fardeau. Percevoir clairement la justesse des formes spirituelles les rend enclins à devenir trop sensibles envers les faits pathologiques visibles dans le monde extérieur. Ils sont sensibles à de légères perturbations dans les formes et les structure que les autres ne remarquent pas la plupart du temps. Après un certain temps, cette sensibilité devient un prétexte pour s'éloigner de la vie telle qu'elle est et se retirer dans un monde habillé par la lumière intérieure de l'imagination. Généralement, ce monde intérieur est un « peu plus vert » que celui du présent où l'âme vit. Dans ce cas, le don du vert se transforme en prison transparente et l'âme s'y sent piégée par les grandes capacités qu'elle utilise pour organiser le monde si parfaitement.

Le vert est le pigment utilisé par les plantes pour capturer la lumière du soleil en vue de l'élaboration de sucres qui sont le support de toute vie. Si la couleur verte du monde des plantes n'était

pas si commune, elle serait considérée comme miraculeuse. Le vert est la couleur du Graal sacré qui, selon la légende, fut tiré d'une émeraude. Le Graal sacré offre sa nourriture à tout être en fonction de ses besoins. Le sens de l'adéquation et de la justesse des faits les plus communs de la vie constitue l'atmosphère des âmes vertes. Ils servent le monde avec une grande humilité, généralement sans attendre en retour. Ce point de vue et cette attitude peuvent quelquefois devenir pesants.

Imaginez les sentiments d'une plante qui existe sur le plan spirituel en tant qu'archétype libre, tel un être de lumière vivant dans le monde de l'esprit. Cette forme de lumière doit s'incarner dans le corps d'une plante qui passera son existence enracinée en un certain lieu, incapable de se protéger des ravages de son environnement. C'est un peu le cas d'une âme verte lorsqu'elle doit affronter l'emprisonnement dû à ses propres formes de croyances. C'est ce qui se passe lorsque la lumière intérieure de leur penser se manifeste sous forme de pensées et d'actes qui vont constituer les circonstances de leurs vies. La pure lumière du penser verdit et se manifeste en tant que forme. Dans son aspect positif, ce don permet l'expérience religieuse du Verbe cosmique. On pourrait dire que la couleur verte est la lumière qui contient en elle la chute. Il s'agit en même temps d'un don et d'un dilemme pour l'âme verte. Lorsque cette question n'est pas prise en compte, elle risque de devenir une blessure pour ces âmes et il faudra y être attentif.

Le remède homéopathique qui ressemble le mieux la situation de l'âme verte est silica. Il s'agit d'un remède caractérisé par la résistance passive

Le syndrome typique de silica est une peau scarifiée et cristallisée qui enclos l'âme dans une chrysalide fragile, cassante et dure. On pourrait penser à une peau sablonneuse sur le dessus de la masse bouillante du chaudron, ou à un tissu cicatrisant sur une vieille blessure. On ne trouve aucune trace d'apitoiement en silica mais une résistance passive et endurante dans l'adversité, qui peut mener à long terme à un dysfonctionnement chronique. L'entêtement calme et conscient de ce type est généralement accompagné d'une capacité physique amoindrie à laisser un processus de guérison se dérouler en profondeur. Ces âmes souffrent souvent de furoncles, kystes et indurations. D'un côté, ils montrent une capacité de résistance exceptionnelle et se rebellent contre les

influences extérieures, et d'un autre ils peuvent se montrer très sensibles à des irritations insignifiantes. Chez ces personnes, un excès d'efforts mentaux provoque un état d'effondrement nerveux qu'il est difficile de surpasser.

Jamais martyr d'une cause, le type silica est très conscient de ses capacités avant d'entreprendre quoi que ce soit. Il sait se limiter et refuse avec la plus grande ténacité de faire quoi que ce soit hors des limites qu'il s'impose. Il n'abandonne jamais à moins qu'on ne le déclare hors course et cela bien avant qu'il n'atteigne son point d'épuisement. « Brûlé une fois, deux fois honteux », est son mot d'ordre. Il est hautement conscient des choses insignifiantes et minuscules de la vie quotidienne que d'autres ne remarquent pas. Il déploie toute l'énergie dont il est capable pour résister à tout ce dont on le déclare incapable. Au bout du compte, ce sens aigu des limitations érode sa confiance en lui. Ce faisant, il souffre d'un écrasement psychique et s'emprisonne dans ses systèmes de croyances comme s'il était enfermé dans une chambre de verre, tambourinant sur des murs invisibles. Il possède une conscience profonde de la manière dont le penser est ordonné grâce aux pensées. Ce don d'une conscience méthodique constitue souvent pour lui une limitation et engendre une forme de témérité qui le pousse à lutter pour s'évader de sa prison.

Dans le magenta, tant le jaune qui cherche à rayonner à partir d'un centre que le bleu qui cherche à se diriger vers le centre à partir de la périphérie, voyagent pour atteindre au paroxysme de la plus profonde des obscurités du cercle des couleurs. Dans le magenta, l'obscurité a complètement englouti la lumière. Les forces créatives se révèlent difficilement, comme dans le cas du carmin, couleur voisine du magenta du côté du rouge, qui apporte les pouvoirs de la dévotion, et du violet, couleur voisine du côté bleu, qui apporte la puissance. Puissance et dévotion se marient difficilement dans le magenta et y traversent une métamorphose défiant presque toute description. De la plus profonde des obscurités, d'où peut jaillir un rose si pur et si vibrant ? Au couchant, le magenta jaillit alors que le ciel semble se fondre dans l'obscurité de la nuit. Bien après que le soleil se soit couché, le magenta descend des hauteurs dans une obscurité d'encre telle l'aura d'un ange venant accomplir la résurrection de la lumière rayonnant d'une crypte d'obscurité envahissante. Le magenta est un éclair fugace et chatoyant né des

bleus et des violets sombres du ciel nocturne, venant d'un lieu céleste élevé pour séjourner un bref instant sur terre, là où l'obscurité est la plus menaçante.

Dans la nature, le magenta apparaît souvent dans les phénomènes éphémères. Ce n'est pas une couleur qu'on trouve souvent dans les fleurs qui aiment vivre au soleil. On le découvre dans les fleurs qui apprécient l'ombre ou ne vivent que de courtes floraisons, ne fleurissent que pour un jour ou deux et ensuite flétrissent. L'atmosphère du magenta contient une indication sur la dynamique de son paradoxe. C'est une lumière qui apparaît lorsque l'obscurité est la plus grande. C'est une couleur en laquelle l'obscurité a atteint son zénith. Le magenta est la couleur la plus emplie d'ombre, mais qui vit paradoxalement très loin devant la lumière comme un rouge, ou derrière la lumière comme un violet. La magie du magenta réside dans ce paradoxe. Quelque chose de très mystérieux se déroule entre le magenta, le violet et le carmin. Il y a comme une inversion des centres, un tour de passe-passe où l'avant devient l'arrière et vice versa. Ce retournement mystérieux constitue l'essence de l'expérience colorée de l'âme magenta.

Fortement emplie d'obscurité, le magenta contient une grande énergie créative. Dans le magenta, le désir du jaune qui est de rayonner à partir d'un centre se réalise. De même, le désir du bleu de rayonner vers l'intérieur est à son maximum. Le magenta est très éloigné de la lumière verte du centre où la forme est manifestée. L'assurance d'une pensée claire et éveillée ne fait pas partie du royaume du magenta. Il est plutôt créatif dans le sens Dyonisaïque, chaotique et intuitif.

Le magenta est la couleur des forces créatrices de Dieu. Les intuitions qui touchent l'âme du magenta viennent des hauteurs. L'intuition est généralement accompagnée par une obscurité dans l'âme et l'incapacité de penser en termes de structures logiques. Dans le mouvement qui va du jaune au magenta, on pourrait suivre une séquence de tempéraments très instructive. Le jaune, couleur des amoureux et des acteurs; l'orange, la couleur des diplomates et des généraux; le vermillon, celle des philosophes et des étudiants; le carmin, la couleur des prêtres et des agents de la fonction publique; le magenta, la couleur des génies et des fous. Les atmosphères des couleurs sont le résultat de l'intensification graduelle du désir de rayonner à partir d'un centre. Lorsque cette tendance se renforce

progressivement du jaune au magenta, l'atmosphère de l'âme passe de la joie légère du jaune qui remonte de l'acte de penser à la profonde intériorité créative à la frontière pathologique de l'âme. Ce processus d'intensification accroît le mouvement rayonnant de l'âme et la transforme en son état polaire, la recherche des racines de son génie dans ses profondeurs.

Les mouvements du turquoise sont tout aussi instructifs. Le turquoise est conscient de la manière dont le Verbe devient chair. L'âme turquoise vit là où les forces créatives de l'idée qui trouvent leur origine à la périphérie se transforment en réalités. Dans le turquoise se trouve le désir de vivre plus pleinement à la source des vérités contenues dans les idées archétypales. Ce désir devient encore plus intense dans le bleu cobalt où l'âme s'unit aux souvenirs de son existence prénatale lorsqu'elle vivait avec les forces cosmiques des cieux étoilés. Ce désir s'amplifie encore lorsque l'âme fait un pas en direction de l'obscurité de l'indigo. Ici, une expérience abyssale entre les mondes de la vie et de la mort se présente comme une expérience quotidienne. Dans le violet, l'âme devient témoin conscient des activités archétypales vivant à la périphérie du cosmos. Lorsque cette conscience se développe, l'âme entre en contact avec les puissances du cosmos à la lointaine périphérie de l'obscurité pour créer sous l'autorité de l'être cosmique. Le pas suivant emporte l'âme au-delà des pouvoirs de connaissance vers le royaume de la sagesse créatrice elle-même, expérimentée en tant qu'intuition.

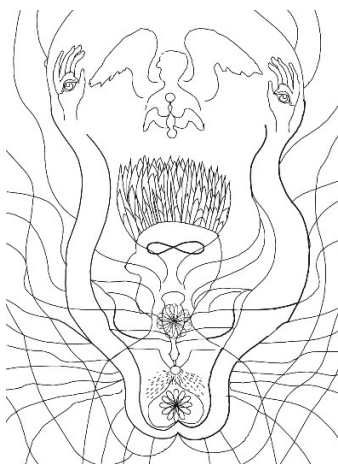
L'âme magenta, se mouvant au-delà de l'au-delà, n'est plus concernée par les idéaux et les vérités philosophiques, mais est empliée de l'atmosphère des mondes où les vérités cachées sont mystérieusement et soudainement révélées à ceux qui attendent en silence dans l'obscurité la plus profonde. Le magenta est une couleur puissante permettant de réaliser des changements en l'âme. Elle jaillit au centre d'une prison faite d'abattements et de doutes, d'obscurité profonde qui entraîne avec elle des forces extrêmes de dissolution et de transformation. Les âmes qui vivent dans le magenta s'approchent de l'oubli créatif que d'autres âmes trouveront trop dangereux. Dans la biographie humaine, la couleur magenta peut apparaître comme signe avant-coureur d'une grande époque de transformations et de bouleversements. L'énergie transformatrice de cette couleur est extrême et très guérissante. Elle nous rappelle le pouvoir créatif de Dieu et notre dette envers les actes d'autres êtres

plus élevés que nous qui ont accompli tant de sacrifices pour que l'être humain puisse goûter le vin grisant, couleur magenta, de la liberté créatrice. La couleur ultime de la lumière de la conscience humaine brillant dans le sang est le magenta.

Les épreuves que traverse une telle âme ressemblent en grande partie à la composition homéopathique de staphysagria. Le remède homéopathique de l'âme magenta correspond à la constitution staphysagria qui est une indignation vertueuse.

La blessure est un chaudron effervescent de tristesse et d'apitoiement dû à des circonstances intolérables. La tristesse grandit jusqu'à ce qu'une violente éruption d'indignation se produise, souvent accompagnée d'une maladie aiguë. L'épreuve ultime que traversent ces âmes survient souvent à la suite d'une opération chirurgicale humiliante avec ouverture du corps, une intrusion qu'elles sont incapables de surmonter et à laquelle elles doivent se soumettre. Suite à cet événement crucial, ces âmes se ressentiront comme les martyrs d'une cause. Cette humiliation majeure fera qu'elles se laisseront aller à un sentiment d'injustice continuél d'une humilité choquante. Leur fantasme secret est que les autres devraient reconnaître leur grande force d'humilité et leur dignité face à l'adversité. Elles se sentent choisies par la destinée pour souffrir d'une injustice afin de s'élever à de grandes choses. Lorsqu'elles ne sont pas reconnues pour leur capacité supérieure de se maintenir au-dessus de la souffrance, elles craquent. Leur humilité est devenue humiliation. La chose secrète qu'elles redoutent le plus est d'être jugées par les autres ou insultées fausement. Elles sont hautement conscientes de la nature individuelle du pouvoir de la souffrance, mais lorsque leur attraction à devenir humble se transforme en humiliation, elles cherchent à entraîner d'autres personnes dans leur vécu par le biais d'une indignation démesurée. Ceci est le chaudron, le creuset de la souffrance. Elles utilisent souvent l'écriture ou la peinture pour exprimer cette indignation. Pour le type staphysagria, souffrance et indignation sont les seuls moyens de trouver des limites dans leurs vies. Autrement, elles ne peuvent que vivre dans un chaos créatif comme la première lueur émergeant de l'extrême obscurité se battant en personne pour toute l'humanité.

Beaucoup d'autres choses pourraient être dites au sujet du mandala à douze divisions. Le troisième enseignement du gardien nous somme de développer la faculté de devenir conscient des qualités d'être, présentes en d'autres êtres humains et par là, en d'autres êtres spirituels. Ces brèves indications sont des suggestions en vue de plus grandes possibilités d'apprentissage permettant le renforcement des capacités du chakra du cœur, passage vers l'œil du cœur et l'œil de l'âme.



6

Le Feu-La Rate - L'Abandon à l'Être

Le feu est le plus subtil des éléments dans le mandala élémental et le plus difficile à comprendre du point de vue de ses propriétés physiques. Il est le moins matériel des éléments et est pourtant présent à chaque niveaux de transformations. Lorsque la terre se transforme en eau, c'est la chaleur du feu qui provoque ce passage. La terre fond sous l'action du feu. Un alchimiste dirait que la roche en fusion a subi un changement élémental de terre vers eau. Dans notre langage actuel, nous dirions qu'un changement de phase s'est opéré. En transformant l'eau en air, le feu est à nouveau présent comme catalyseur. On pourrait dire que le feu est le véritable esprit des transformations.

Le chakra de la rate est considéré par les adeptes orientaux comme un chakra mineur ou inférieur, relié comme l'est un accord mineur au chakra majeur de la zone du nombril. Dans l'alchimie occidentale, qui est centrée sur la descente de l'Esprit Saint plus que l'éveil du serpent de la kundalini à partir du chakra racine, le chakra de la rate en connexion avec la destinée et le karma est plus adapté au travail intérieur. Le combat pour transformer la vie instinctive des sens en facultés plus élevées est centré sur la relation entre le chakra de la rate et le chakra du cœur.

Au départ, tous les exercices qui permettent de sentir qu'une transformation se déroule dans nos vies servent à développer les forces du feu dans l'âme. La géométrie projective tout comme l'astronomie à l'œil nu peut conduire l'âme en ces lieux. Par ces disciplines, l'âme est conduite dans la région du feu où tout est transformation. Précédemment, nous avons utilisé des exercices où le point d'un triangle se mouvait à l'infiniment distant. Dans un tel concept, l'espace où se déroulent les protocoles est plutôt un contre-espace où les choses changent du tout au tout. Les théorèmes de la géométrie euclidienne s'effacent dans cet espace où les points deviennent des plans et où une infinité de plans forment le point. En vue d'affronter de telles transformations, il est nécessaire de pénétrer pleinement dans la région de la conscience du feu.

L'élément feu rend notre travail intérieur de plus en plus subtil. Le silence et l'attente patiente sont les caractéristiques de cet élément qui oscille toujours entre sa nature chaotique inférieure de feu et sa qualité transcendante de guérison en tant que chaleur. Cette transformation s'effectue à l'aide des forces supérieures de l'âme du Témoin mis en contact avec l'Homme Véritable par les dialogues avec le Gardien du Seuil. Ce contact vivifie l'Embryon Spirituel, noyau de l'être humain potentiel du futur. Le Témoin est un être de feu dont la tâche, la joie ou la vocation sont d'observer la nature volontaire radiante et sublime de l'Homme Véritable. Lorsque le Témoin reconnaît, s'identifie et se soumet à l'existence éternelle de l'Homme Véritable, l'Embryon Spirituel s'en trouve fertilisé, généré et incubé au sein des couches inférieures de l'âme en rapport avec les expériences sensorielles les plus directes. Ce processus représente la plus grande énigme pour le futur du mystère de la sagesse de l'Ouest.

Au travers d'enseignements basés sur la nature divine de l'Homme Véritable, l'étudiant est encouragé à dévoiler ce qui est déjà divin à l'intérieur du moi. Dans d'autres enseignements centrés sur le rôle du Témoin à l'exclusion du corps physique, les étudiants sont encouragés à n'accepter qu'une pensée transcendantale en leur âme et de s'unir entièrement avec le Témoin hors de leurs enveloppes corporelles. D'autres enseignements voient le corps humain comme un miracle incroyable et encouragent les étudiants à soumettre leur conscience à la sagesse de ce corps afin d'atteindre leur but. L'ironie dans tout cela est que tous ces enseignements sont corrects, mais que chacun d'eux n'est représentatif que d'un niveau de

développement parmi une longue série d'autres. L'engendrement et le développement ultérieur de l'Embryon Spirituel incluent tous ces niveaux en tant que références nécessaires pour le penser du cœur. Les étudiants doivent réaliser que l'Homme Véritable est accessible à la conscience d'un être humain vivant dans un corps de chair. De même, ils doivent travailler avec le Témoin afin de devenir capables de transcender les processus pensants liés à des expériences sensorielles remémorées. Le penser doit se libérer des impulsions sensorielles et corporelles par un long dialogue avec le Gardien du Seuil. Néanmoins, dès que les étudiants sont à même d'atteindre ce niveau de conscience, ils doivent à nouveau revenir vers le corps afin de pénétrer consciemment l'activité des impulsions sensorielles afin d'engendrer et éventuellement mener à terme l'Embryon Spirituel. Le développement de l'Embryon Spirituel n'est pas donné par le Créateur ou les hiérarchies qui créèrent le monde; il doit être pris en main par la volonté libre d'un être humain en collaboration avec des êtres divins. L'organe qui sert ce développement est le penser du cœur. On pourrait dire que le penser du cœur forme les organes de vie de l'Embryon Spirituel. Ces préoccupations sont au centre du niveau feu.

Exercices Feu

Un premier exercice concernant l'élément feu consiste à reproduire une expérience faite par le grand scientifique anglais Michael Faraday, qui fit sa démonstration en Angleterre à l'Académie Royale des Sciences au 19ème siècle. Allumez une bougie en cire d'abeille dans une pièce obscure. Tous les gens dans la pièce pourront se rendre compte que la flamme est source de lumière et de chaleur. Déplacez ensuite la bougie près d'un mur et concentrez une forte lumière sur sa flamme. Placée à la bonne distance, la flamme forme une légère ombre sur le mur. Éteignez-la et voici que la flamme de la bougie devient à nouveau source de lumière. Cette expérience intéressante révèle une profonde loi spirituelle. Une source de lumière peut créer une ombre en présence d'une source de lumière plus forte. Les courants de chaleur proches de la flamme semblent être d'une densité autre que celle de la forte lumière. Si nous étions suffisamment subtils et possédions une source de lumière suffisamment puissante, nous pourrions projeter une ombre à partir des courants de chaleur provenant de la forte lumière. En nous

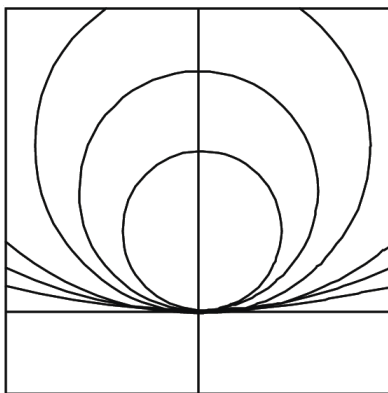
référant à la relation entre le Témoin et l'Homme Véritable, on pourrait dire que le Témoin est une lumière de conscience en l'âme, mais qu'elle est l'ombre de la lumière de l'Homme Véritable. La cire qui porte en elle la potentialité de se transformer en flamme est l'Embryon Spirituel.

Dans le travail intérieur, l'équivalent de ce phénomène est l'élévation de notre conscience à un niveau supérieur où la lumière plus intense obscurcit automatiquement notre conscience. C'est à cause de cela que nous perdons notre conscience de veille lorsque nous entrons en méditation. On pourrait se demander quelle est la différence entre simplement sortir de soi (planer) et perdre notre conscience de veille lors du contact avec une conscience plus élevée. La différence réside dans l'intention présente en ces deux états. L'intention est la volonté de faire quelque chose. Lorsque nous sortons de nous en « planant », notre conscience est généralement assombrie par des êtres qui sont actifs à des niveaux inférieurs de conscience. Nous planons facilement, car notre volonté est très faible lorsque nous ne l'avons pas développée. Lorsque nous travaillons sur nous même par la méditation en présence d'un être plus élevé, notre volonté se trouve renforcée par cette activité. Il faut énormément de volonté pour se maintenir en une conscience vide sans sombrer dans un état de sommeil ou de rêve. Cette volonté supérieure - cette attention - est développée par les exercices et le rythme dans notre pratique. Le rythme développe l'Embryon Spirituel. L'intention de faire l'exercice est développée par le Témoin qui est particulièrement efficace dans le travail sur l'âme. Il peut renforcer suffisamment l'intention, pour qu'au moment où nous risquons de perdre notre conscience de veille à l'approche d'un être inspirateur venu du monde spirituel, nous puissions la maintenir éveillée au premier plan afin de nous permettre de dialoguer avec lui et qu'ensuite, lorsque nous savons ce qu'il avait à nous dire, nous puissions nous souvenir de l'expérience. Le Témoin perçoit l'ombre de sa propre nature lorsqu'il se trouve en présence d'un être inspirateur et cette nature d'ombre prend la forme du travail qui procède de l'inspiration. Tout ceci concerne les protocoles de l'élément feu et du chakra de la rate.

Une autre image de cet état paradoxal est l'anneau de Möbius. Découpez une bande de papier longue de 15 centimètres sur 2 de large. Déposez une pointe de colle à une extrémité du ruban. Puis, après avoir tordu la bande de papier d'un demi-tour, collez les

deux extrémités ensemble. Ceci étant fait, l'anneau de papier retourné montre la curieuse propriété qu'une ligne dessinée le long du ruban va alterner de l'intérieur vers l'extérieur tout en restant continue. Essayez de visualiser la ligne se déplaçant le long du ruban et expérimentez intérieurement cette transformation.

Pour une autre illustration de l'atmosphère de l'infini à ce niveau du mandala, imaginez un cercle avec une ligne verticale traversant son centre comme sur la figure.



Lorsque le centre du cercle se déplace vers le haut, le long de la ligne verticale, le cercle s'élargit. Et comme le cercle s'agrandit, la ligne qui définit sa circonférence engendre un arc de plus en plus large. Lorsque le centre de ce cercle atteint l'infini au sommet de la ligne verticale, l'arc décrit par le cercle infiniment grand deviendra plat et parallèle à la ligne horizontale sur lequel le cercle original est placé. Au travers de ce mouvement, on peut voir à l'œuvre la force transformatrice du principe feu à un éloignement infini.

D'autres visualisations plus complexes en rapport avec la géométrie projective pourraient être données ici. Si vous vous intéressez à ce genre de questions, il existe un merveilleux ouvrage traitant de ce sujet : *la plante entre terre et soleil* par Olive Whicher et George Adams. En ce qui nous concerne, nous en avons fait assez pour approcher l'atmosphère élémentale du feu, car le véritable travail à ce niveau est la reconnaissance entre les êtres, et ce travail va bien au-delà de la visualisation bien que des visualisations justes

soient une excellente façon de structurer l'intention de pénétrer en d'autres êtres.

Le Chakra de la Rate

Le chakra situé sous le cœur est un chakra énigmatique. Des systèmes plus anciens déniaient la valeur du travail sur ce chakra, car il est considéré comme un mode mineur du second et puissant chakra situé sous le nombril. Du point de vue de la transformation de l'âme, le chakra de la rate représente le germe d'un organe qui sera très précieux pour l'être humain dans un lointain futur. Le chakra de la base et le second chakra furent très utiles dans le passé pour les êtres humains parcourant le sentier. Les deux points de vue sont « corrects »; la différence se situe dans l'intention. Le second chakra est en rapport avec des questions de pouvoir. Le chakra de la rate parle de la destinée et des relations karmiques. C'est aux individus de décider dans leur vie quel est le travail le plus important et lequel l'est moins.

La rate est un organe mystérieux et mal compris. Rudolf Steiner le relie à la planète Saturne. Que penser d'une telle association ? La fonction primaire de la rate est la phagocytose, l'enveloppement des matières étrangères par une cellule. Dans le corps, les phagocytes entourent et dissolvent les bactéries pathogènes et autres débris. Les cellules les enferment souvent à la manière des amibes et les dissolvent. L'image mythologique de Saturne qui dévore ses enfants vient à l'esprit tout comme l'orbite de Saturne entoure les orbites des autres planètes. Une autre fonction majeure de la rate est d'agir comme un container pour la plus grande partie du sang et ne libère dans la circulation que la quantité nécessaire pour maintenir constante la pression sanguine. Ésotériquement, Saturne est la porte d'entrée et de sortie du monde des étoiles. Il est le régulateur des forces et des modèles provenant des royaumes étoilés ayant besoin d'entrer ou de sortir du système solaire au moment propice. La rate sert aussi de destructeur de substances dans le sang qui se montreraient toxiques si elles restaient dans la circulation sanguine. Saturne, d'un point de vue ésotérique aide à réguler le karma humain par la destruction de modèles pathologiques ancrés dans la vie de l'âme. Cette destruction s'accomplit lorsque la personne surmonte les réactions instinctives

qui dominent une vie d'insatisfactions et qu'elle commence à agir et vivre à partir des forces purifiées du sang dans lesquelles l'Homme Véritable trouve ses fondations. À partir de telles associations, nous pouvons commencer à mieux comprendre l'organe mystérieux du chakra de la rate et ses fonctions.

Le chakra de la rate influence l'impact qu'ont les autres sur notre destinée. Ceci se révèle par l'apparition de formes d'anxiété ou de reproches lorsque nous voyons en l'autre un adversaire ou inversement par un intérêt plein d'attention pour la pathologie de cette même personne lorsque notre chakra fonctionne harmonieusement. Si c'est le cas, nous pourrions voir clairement et objectivement les nœuds karmiques qui nous maintiennent reliés à la situation. Il deviendra aussi possible de prendre conscience du cadeau que représente la présence des autres dans nos vies en ayant un meilleur aperçu de leurs capacités et de leurs talents. Lorsqu'il est harmonisé, le chakra de la rate donne confiance dans les processus qui guident la vie sur terre. Lorsque nous sommes anxieux et pleins de ressentiments, le chakra de la rate est perturbé et nous pouvons souvent ressentir l'angoisse ou l'anxiété d'une autre personne dans cette région. On associe généralement cette sensation à un estomac nerveux. Le plexus solaire devient froid et frémit lorsqu'une personne stressée entre dans la pièce. L'élocution devient hésitante et la digestion cesse tandis que les extrémités se refroidissent. Ces réactions du chakra de la rate sont souvent déclenchées par le stress et l'anxiété d'une autre personne ou par une situation extérieure. Ce stress, nous le prenons en nous comme un geste d'abandon à l'être des autres et résonnons à leur malaise. Lorsque le chakra de la rate est exténué ou n'est plus capable de mettre des frontières, nous devenons nerveux et malades. La guérison de ce chakra implique le développement d'une attitude qui consiste à ressentir que quelque chose progresse dans notre travail même sans notre participation. Ce qui signifie que nous sommes épaulés par le monde spirituel lorsque nous faisons un effort pour comprendre ce qui se passe dans notre vie. Un tel processus est magnifiquement décrit dans le conte du cordonnier et des elfes. Le cordonnier est incapable de fabriquer de belles chaussures rapidement. Il travaille dur et tombe endormi après avoir découpé quelques paires de chaussures. Le matin, il les retrouve rangées de merveilleuse façon. Ce soir-là, il laisse quelques paires non terminées sur son établi et va dormir. Le matin suivant il les retrouve à nouveau terminées. Il continue ainsi et finit par avoir

du succès dans ses affaires. Il finit par rester éveillé la nuit pour surveiller son atelier et voit les elfes qui terminent ses paires de chaussures. Submergé par la gratitude, le jour suivant il découpe quelques vêtements pour les esprits et les dépose à l'extérieur en lieu et place des chaussures. Ils arrivent, les endossent joyeusement et quittent le magasin pour ne jamais revenir. C'est ainsi que le cordonnier vécu désormais en paix et heureux comme jamais auparavant.

Ce récit imagé montre comment se guérir de l'impression que la destinée nous joue en quelque sorte de mauvais tours. Nous travaillons dur sur nous-mêmes et la nuit, des esprits viennent à notre rencontre pour nous aider à compléter le travail. Ils ne peuvent pas le rendre meilleur si nous ne le préparons pas. Lorsque nous sommes devenus assez forts pour prendre sur nous le travail qu'ils accomplissent, notre gratitude s'exprime par le fait que nous les habillons. Nous sommes reconnaissants de leur contribution à notre bien-être. Dès lors, nous vivons mieux et ils peuvent s'en aller ailleurs pour aider quelqu'un autre. Cette image représente exactement le remède du chakra de la rate.

Nous pouvons acquérir de même le sentiment que nous sommes aidés par d'autres dans notre travail en cultivant un jardin. Lorsque nous plantons des graines et les recouvrons de terre, elles poussent miraculeusement et grandissent sans notre participation. Bien sûr, il faut que nous préparions le jardin, le lit bien fait, pour que les semences puissent acquérir leur vitalité, mais nous pouvons développer le sentiment qu'ensuite nous ne travaillons pas seuls. Une atmosphère similaire existe lorsque nous pratiquons une activité artistique. Le problème qui se posait hier trouve souvent une solution après une bonne nuit de sommeil. C'est le même tableau ou la même sculpture que nous avons quittés le jour précédent, mais sentons que nous ne sommes pas seuls à élaborer ces projets. On pourrait citer de nombreux exemples de ce genre de collaboration, mais dans tous les cas l'atmosphère sera identique. Nous créons une intention, un point de départ emplit de potentialités et ensuite vient le sentiment qu'on nous aide, qu'on nous apporte de la confiance d'âme dans toutes les situations que la vie transformera et fera évoluer.

Cette atmosphère est présente dans la série d'exercices qui va suivre. Dans certains cas on pourra penser qu'au départ toutes les

transformations ne se déroulent pas de la bonne façon. Mais lorsque tout sera dit, le chakra de la rate sera capable de digérer à peu près tout ce que notre karma nous propose, à condition de le préparer à l'aide de notre travail intérieur.

Devenir une Autre Forme de Vie

La grande tâche pour l'ésotériste contemporain est d'apprendre à s'éveiller en un autre être. Un exercice préliminaire qui peut conduire à la perception des anges consiste à apprendre à s'éveiller dans des formes de vie inférieures. Cet exercice peut être pratiqué à des moments dans la journée où la vie commence à sembler ennuyeuse. Observez un oiseau et concentrez-vous sur son œil. Essayez de pénétrer cet œil et de sentir votre âme quitter votre corps et se glisser à l'intérieur de l'oiseau. L'oiseau, selon toute probabilité commencera à se lisser les plumes, à danser sur une patte ou à se rapprocher. Quelque part dans cette rencontre, vous pourrez ressentir que l'oiseau est « relié » à vous et se mêle à votre conscience. Lorsque vous vous sentirez relié, essayez de quitter votre propre corps et d'entrer imaginativement dans l'oiseau. Lorsque vous sentirez que vous êtes dans l'oiseau, regardez dans votre direction et observez-vous en train de le regarder. Soyez l'oiseau qui vous regarde. Si l'oiseau bouge, adaptez votre image intérieure. Si l'oiseau s'envole dans un arbre, regardez-vous d'en haut. Retournez ensuite dans votre corps et redevenez vous, qui regardez l'oiseau.

Ceci peut être pratiqué avec n'importe quel animal ou insecte et agira de façon surprenante selon l'animal. Grâce à ce simple exercice, vous pouvez vous exercer à ressentir en peu de temps ce que signifie s'éveiller en un autre être. En règle générale, exercez-vous à revenir vers vous aussitôt que vous pensez être éveillé en l'autre. Au début, ne vous attardez pas. La rencontre avec l'autre doit se réaliser alors que vous contrôlez complètement votre conscience de veille. C'est un bon entraînement qui permet de développer une atmosphère propice à l'abandon.

Exercice de l'Ange dans un bar de célibataires

Cet exercice de l'ange dans un bar de célibataires est basé sur une adaptation d'un commentaire fait par Rudolf Steiner qui dit que notre ange s'intéresse beaucoup aux mouvements que nous effectuons avec nos mains lorsque nous écrivons, mais absolument pas au contenu. Dans cet exercice nous allons essayer de faire l'expérience d'une autre personne vue du point de vue de son ange.

Commencez par choisir un partenaire et faites un modèle en terre de sa main sans cesser d'observer celle-ci pendant le modelage. À la fin du travail, essayez d'imaginer que vous pouvez modifier la forme de votre propre main pour qu'elle s'adapte à celle de votre partenaire. Si votre main est mince et celle de votre partenaire épaisse, imaginez que la vôtre soit plus grosse et vice versa. Écrivez une phrase au sujet des qualités que vous avez observées dans la main de votre partenaire.

La partie suivante de l'exercice consiste à réaliser un modèle de l'oreille de l'autre personne. Vous travaillerez en faisant poser d'abord votre partenaire et vous ensuite. Consacrez à peu près cinq minutes à la réalisation de votre modèle. N'essayez pas d'aller trop loin dans les détails de l'oreille interne, mais concentrez-vous sur la forme de l'oreille externe et du lobe. Lorsque vous aurez fini le modelage de l'oreille, laissez votre partenaire modeler à son tour la vôtre. Enfin, tenez le modèle de l'oreille devant le profil de l'autre personne. Essayez de percevoir dans les formes du nez, de la mâchoire, du menton ou de l'arrière de la tête, celles qui ressemblent le plus à la forme de l'oreille. Observez le pouce de l'autre personne et voyez si la forme de l'oreille est en harmonie avec l'une ou l'autre de ses courbes. Écrivez une ou deux phrases concernant ce que vous avez vu. La partie finale de l'exercice consiste à placer devant votre œil intérieur la forme de la main et de l'oreille de l'autre personne.

Ensuite, dessinez un croquis de la courbe de l'oreille de votre partenaire en tenant le crayon à proximité de la mine. Essayez de sentir le contour de l'oreille lorsque vos doigts frottent le papier et dessinent. Ceci devrait vous donner le sentiment de masser l'oreille. Puis comparez les dessins que vous avez faits et notez les corrections qu'il faudrait effectuer.

Après avoir noté les modifications, redessinez l'oreille, mais cette fois à partir du sommet jusqu'à l'arrière du lobe en une courbe continue. Travaillez d'abord intérieurement en déplaçant votre regard jusqu'à ce que vous ayez intégré le mouvement de la courbe. Lorsque la courbe devient vivante, sortez votre crayon et dessinez-la d'un seul jet. Corrigez ensuite en comparant l'oreille avec votre dessin. Choisissez celui qui vous semble le plus proche de l'oreille de la personne et observez les parties de la courbe les plus caractéristiques et les plus parlantes. Il faut s'attacher à une partie de la courbe que vous voyez se répéter en l'oreille, l'œil, la mâchoire et le menton de l'autre personne. Choisissez une section qui se répète de nombreuses fois dans le visage et entourez-la. Puis laissez l'autre personne faire la même chose avec vous.

Demandez à votre partenaire de vous dire son nom, adresse, numéro de téléphone et signe astrologique. Ce sont de ces choses qu'on échange généralement au coin d'un bar de célibataires, ce qui justifie le nom de l'exercice. Pendant que votre partenaire donne ces informations, au lieu d'écouter les données, soyez attentifs à la qualité de la voix. Essayez de ressentir tout d'abord l'endroit où la voix de l'orateur résonne en votre corps. Puis, demandez à votre partenaire de répéter ces informations et essayez d'imaginer que vous pénétrez en lui en nageant sur les sons que vous entendez. Ne vous concentrez pas sur les significations, mais sur les qualités des sons, d'où ils proviennent dans la personne et à quel endroit vous les expérimentez en vous-même. Écrivez une phrase au sujet de l'expérience.

Maintenant, demandez à votre partenaire d'écrire sur papier les mêmes informations. Observez sa main lorsqu'il écrit. Puis prenez le papier et suivez du doigt les tracés de l'écriture. Asseyez-vous un instant et essayez de visualiser comment la main se déplaçait lorsqu'elle écrivait. Essayez de ressentir ce que cela vous ferait de tenir le crayon de la même façon que la personne. Intérieurement, bougez vos doigts et suivez le rythme de la cadence des mouvements. Puis refaites l'exercice pour votre partenaire.

Lorsque vous aurez tous les deux terminé, installez-vous en silence pendant quelques instants. Comparez l'écriture de votre partenaire avec la section de la courbe que vous avez entourée d'un trait. Voyez si cette section de la courbe de l'oreille peut-être comparée à un motif présent dans l'écriture. Les gens seront souvent

surpris de la ressemblance. Restez silencieux et souvenez-vous de la forme de l'oreille de votre partenaire, des formes et des qualités de sa main. Souvenez-vous du timbre et de la qualité de la voix, des mouvements de sa main et de l'apparence générale de l'écriture. Lorsque vous aurez terminé, regardez la personne et voyez si un profond sentiment de reconnaissance s'éveille. Partagez vos impressions en conversant avec votre partenaire.

Les mouvements créatifs que nous expérimentons durant cet exercice nous font pénétrer dans le royaume des anges. Le sentiment de communauté qui apparaît souvent est typique de l'atmosphère des anges dont la tâche est d'accompagner les êtres humains pendant leurs vies. Il est très instructif et guérissant pour nous de pratiquer cet exercice, de regarder et de voir en un autre.

L'Exercice du Grand Karma

Le dernier exercice, qui nous vient de Rudolf Steiner par le biais de Jörgen Smit, est connu sous le nom de l'Exercice du Grand Karma. Nous le proposons ici, car c'est un excellent exemple du type d'exercices qui favorise un dialogue plus profond avec le Gardien Confident dans le contexte de la quatrième lumière, celle de l'abandon à l'être. Il s'agit à la base de développer la faculté de former une image intérieure, de la maintenir à volonté et ensuite de la dissoudre lorsque nous le décidons. Comme prélude, exercez-vous à cette forme d'imagination pendant cinq minutes. Cette pratique met l'âme en contact avec une force intérieure appelée par les alchimistes le métal aériforme, la capacité de dissoudre ou d'approfondir une atmosphère spécifique dans l'âme.

Choisissez ensuite une situation où une personne en particulier fut pour vous source d'un questionnement intérieur. Questionnement qui s'est accentué à un point tel que si cette personne en venait à pénétrer dans la pièce où vous vous trouvez, un sentiment étrange et incontrôlable surgirait en vous. Amenez en votre esprit la personne et le sentiment associé. Puis faites l'exercice suivant.

Élaborez intérieurement une image sensorielle de la façon dont cette personne meut son corps lorsqu'elle bouge où parle.

Comment tourne-t-elle la tête lorsqu'elle entend quelque chose ? Comment bouge-t-elle les mains lorsqu'elle illustre avec emphase un aspect de la conversation ? Observez son langage corporel lorsqu'elle vous parle ? Ne touche-t-elle jamais les gens ? Va-t-elle à la rencontre du regard de l'autre ? Ces types de sensations sont récoltées afin d'avoir un aperçu de l'ego de l'autre et de voir à l'intérieur du Moi Véritable de la personne. Ces sensations restent généralement enfouies très en dessous du Seuil de la conscience de veille. Gardez ces images en l'œil de votre esprit pendant un moment et ensuite effacez-les.

Élaborez maintenant une image de la façon dont les humeurs de la personne se manifestent. Quelles sont ses expressions faciales caractéristiques ? Comment change-t-elle d'humeur en différentes circonstances, suivant les jours ou les saisons ? Enfin, dissolvez toutes ces images

Imaginez ensuite comment cette personne pourrait se former une pensée. De manière rigide ou flexible, en hésitant ou avec énergie ? Est-ce que ces modes de pensée changent lorsque change le sujet, ou restent-ils constants ? Suit-elle un mode de penser logique ou passe-t-elle de pensée en pensée ? Viennent-elles en bouffées ou en fins filets ? Pense-t-elle à la volée ou en profondeur, restant silencieusement concentrée pendant un long moment avant de s'exprimer ? Partage-t-elle ses pensées librement pendant les réunions ou est-elle la dernière à s'exprimer uniquement lorsqu'on la titille ? En bref, sous quelle forme caractéristique exprime-t-elle sa pensée ? Cette imagination et les sentiments qui s'y associent doivent alors être effacés pour parvenir à un état de silence intérieur. Cette phase peut prendre un certain temps et la suivante pourra donc être abordée à un autre moment ou cumulée avec les premiers exercices.

Au cours de cette nouvelle phase, nous allons imaginer intérieurement les pensées de l'autre personne *comme si nous* les avions élaborées. Nous imaginerons que nous sommes en fait à l'intérieur de la personne qui pense et que ses pensées se déroulent de manière étrange et inévitable. Puis nous allons dissoudre cette image et les sentiments qui lui sont associés jusqu'au silence. Cet état est connu ésotériquement sous le nom de Saturne (plomb), révélateur de la mémoire sensorielle du corps physique.

Nous nous remémorons les atmosphères entourant le tempérament de la personne, mais essayons d'expérimenter ce tempérament comme si *nous-mêmes* étions à l'intérieur de l'être et regardions vers l'extérieur. Lorsque cette image est bien claire en l'œil de l'esprit, nous la dissolvons jusqu'au silence. Cet état ésotérique est connu sous le nom de Soleil (or), révélateur de la mémoire du corps de vie.

Nous élaborons alors une image de la manière dont une personne utilise ses bras et ses jambes pour marcher et se mouvoir, comment elle s'exprime au travers de ses membres et essayons d'être cette personne en nous déplaçant comme elle et en vivant les particularités de ses mouvements. Nous marchons et nous asseyons comme elle, essayons de tenir un crayon comme elle le fait. Puis dissolvons ces images intérieures pour réaliser un état de silence le plus profond possible. Cet état est connu ésotériquement sous le nom de Lune, révélateur de la géométrisation inconsciente et continue du corps astral.

Par ces exercices, l'étudiant se rapproche progressivement de l'essence spirituelle, Homme Véritable de l'autre personne, sans s'attarder sur ses habitudes fâcheuses, les aspects aliénants qu'elles présentent et qui sont généralement source de conflits personnels ou de sentiments malsains au sujet d'autres êtres humains. Ces exercices rendent l'être transparent à la douce vision de notre regard du cœur, car ils ne peuvent être pratiqués qu'en développant la plus grande attention, le respect et l'intérêt profonds envers cet individu. Nous en venons petit à petit à faire l'expérience que nous et l'autre personne sommes réellement un seul être dans l'Esprit, car nous pénétrons progressivement dans les modèles karmiques communs à l'arrière-plan des autres et de nous-mêmes.

Cet exercice est un joyau pour le travail qui consiste à mourir à soi et s'éveiller en l'autre. Le contenu essentiel des enseignements de Rudolf Steiner est au cœur de la réalisation d'une telle tâche. On pourrait dire beaucoup d'autres choses à propos de ces exercices et de leurs implications pour le pèlerin spirituel. Ils nous guident vers l'abandon aux êtres spirituels supérieurs qui se découvrent sur le chemin de la sagesse, mais nous dépasserions là les intentions du présent travail et passerions de l'exercice à l'expérience d'un vécu réel.

Les Chakras

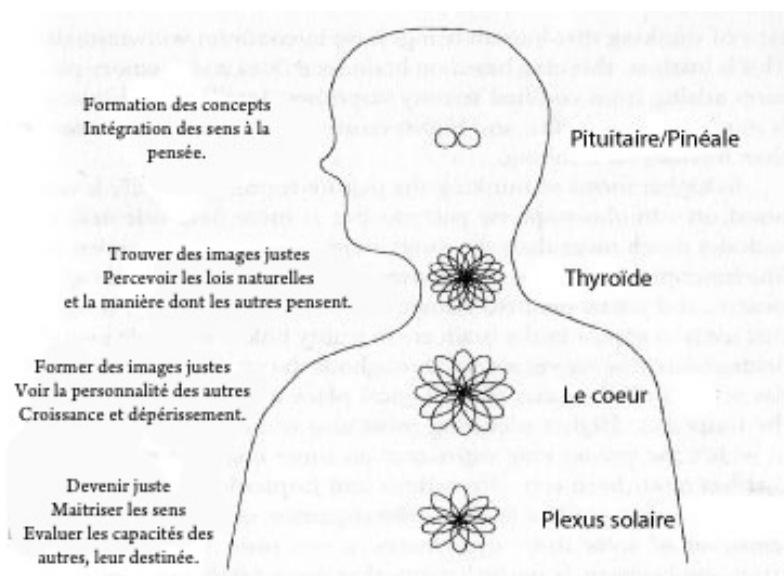
Alchimiquement, le travail sur l'âme suppose toujours qu'on établisse un lien conscient entre les forces du corps élémentaire et les forces provenant des enveloppes supérieures. Dans la vie de l'âme humaine, les modèles de forces actives en ces corps régulent les relations entre la vie intérieure et les réactions automatiques des sens liées à celle-ci. Ces modèles sont localisés dans le corps physique aux emplacements des glandes. Les réponses endocriniennes et le flux des substances provenant de ces glandes forment la majorité de ces modèles. D'un point de vue ésotérique, ces flux ne sont pas physiques, mais représentent les forces du corps de vie. L'âme suit ces courants stimulés par les impressions sensorielles et leur donne expression dans sa vie émotionnelle. Certains de ces modèles sont l'héritage d'êtres qui ont créé le cosmos, ce qui veut dire que ces forces ne sont pas sous le contrôle de l'individu. Ce sont des modes de comportement codés qu'on découvre dans les instincts dynamiques et inconscients formant la majeure partie de la personnalité. Ils sont tout ce que l'être humain possède en commun avec le monde animal. Ces modèles instinctifs de réactions sont inconscients en l'être humain. Ésotériquement, ils constituent le cosmos « hérité » de l'humanité. Ces structures sont présentes afin d'équilibrer et guérir l'organisme, mais ne sont pas sous le contrôle de l'organisme lui-même. La tâche du clairvoyant est de développer des relations plus élevées entre les quatre éléments au sein de l'âme afin de pénétrer ces modèles avec plus de conscience. Ceci suppose que l'on applique une volonté emplie de pensée aux endroits de la vie de l'âme où les modèles de comportement instinctifs dominent la conscience. La vie élémentaire ou corps de vie d'une personne, est toujours gouvernée par les hiérarchies et reste sous la dominance des lois de la nature qui forment les instincts et les pulsions. Les enveloppes de l'Embryon Spirituel sont les octaves des quatre enveloppes élémentaires dans le mandala des éléments. On pourrait dire que les enveloppes élémentaires sont les enveloppes placentaires du futur Embryon Spirituel et les quatre lumières deviendront éventuellement les organes de vie de celui-ci. Elles ne sont pas données à l'être humain en tant que capacités innées, mais sous forme de leçons et d'enseignements.

Dans les processus de gestation naturels ainsi que du point de vue de la troisième lumière de l'être, les hiérarchies gouvernent la formation de modèles justes pour les organes de l'embryon physique. L'embryon physique conduit vers la première naissance. Dans le processus qui conduit à la deuxième naissance, les êtres humains doivent eux-mêmes travailler consciemment à la création des organes de vie de l'Embryon Spirituel. Le plan utilisé par un alchimiste pour développer ces organes doit être en harmonie avec le plan utilisé par les hiérarchies pour former les organes de vie de l'embryon physique. En langage ésotérique, ce processus fait référence au développement des chakras. Pour un alchimiste, les chakras sont des organes de cognition utilisés en état de clairvoyance afin de voir dans le monde spirituel pour y effectuer des recherches. Ils sont les organes du futur Embryon Spirituel qui reçoit par eux la vie éternelle sous forme d'une nutrition cosmique. Du point de vue physique, les chakras sont des plexus de nerfs et de structures vasculaires qui se situent au sein du système nerveux autonome aggloméré autour des glandes majeures du corps physique. Ce réseau est la forme élémentaire, héritée ou naturelle de ces organes. Ces centres dynamiques régulent les réactions endocrines dans les organes de vie lorsque l'âme travaille à équilibrer les impulsions sensorielles avec les réponses cognitives. Dans la figure suivante, les chakras et les centres endocriniens sont juxtaposés.

Les pétales de chaque chakra représentent des capacités existant en l'être humain et des capacités potentielles pouvant être développées.

La moitié des pétales de chaque fleur de lotus a été donnée jadis à l'être humain. Notre tâche consiste à développer l'autre côté de chaque chakra de façon à ce que les nouveaux pétales et les anciens s'harmonisent. Chaque chakra possède une fonction spécifique, des hiérarchies, et chacun représente un défi que doit relever l'être humain dans son évolution. En général, chaque chakra supérieur est relié harmoniquement aux fonctions du chakra inférieur, le centre supérieur représentant les nouveaux pétales de la fleur de lotus. Comme nous le verrons, chaque fleur de lotus possède une glande ou une série de glandes qui servent de base énergétique pour le fonctionnement psychique du chakra.

Le défi fondamental de l'ensemble de ce travail sur l'Embryon Spirituel est que l'être humain doit transformer son penser. Le penser cervical est un type de penser basé sur le stimulus/réponse caractéristique des processus mémoriels naissant à partir des impulsions sensorielles. On pourrait appeler ceci un penser d'ombres projetées. Un stimulus engendre un modèle de réponse et l'âme enregistre cette expérience sous forme d'images mémorielles. Pour la science ceci constitue le royaume véritable du penser. Pour un ésotériste il s'agit d'un type de pensée que les êtres humains ont en commun avec les animaux. Un penser instinctuel basé sur des sécrétions cervicales et des images mémorielles naissant de réactions sensorielles codifiées. La pensée intellectuelle est bien plus que cela et le penser créatif supérieur bien plus encore.



Dans les formes de pensée supérieures, la faculté de formation d'images n'est pas basée sur des modèles de stimulus réponse, mais représente plutôt une pensée globalisante et intégrée, bien plus que la réponse immédiate à une expérience sensorielle. Les images intérieures peuvent être des mélanges composites de sentiments, d'inspirations ou de souvenirs pré-nataux. Physiologiquement, les images qui semblent apparaître dans le

cerveau sont en réalité liées à l'ensemble des zones neurales disposées autour des nerfs et dispersées dans le corps entier. Il reste pourtant à la science à découvrir le lieu physiologique exact où les images naissent en l'œil intérieur. L'imagination supérieure doit aussi inclure la dimension qui permet à la personne d'expérimenter une image intérieure ou une chose qui n'a jamais été vue auparavant. Les inventions et les inspirations qui proviennent de cet espace sont souvent habillées de séquences d'images de rêve. Pour donner sens à ces expériences intérieures, un clairvoyant doit être capable de distinguer entre des images fantaisistes qui sont le résultat d'une pathologie individuelle et les expériences intérieures qui sont véritablement le résultat de rencontres spirituelles. La plus grande part du travail sur les chakras est consacré à développer ce sens de la discrimination.

Au cours des époques anciennes, la zone pinéale/pituitaire était désignée sous le terme de lotus à deux pétales. Ce chakra est parfois désigné comme étant le chakra du front ou bien le troisième œil. Les deux pétales font référence à la position polaire des glandes pituitaires et pinéales, formant les bases de cette fleur de lotus. Le lotus à deux pétales est une octave du chakra à dix pétales dans le sens qu'il est relié à la capacité d'intégrer les impressions des sens (imaginations) avec des concepts (raison), ce qui est à l'octave de la capacité de contrôler nos relations aux impressions sensorielles, tâche du chakra de la rate. Un des deux pétales est déjà développé, il s'agit de la conscience intellectuelle de veille. L'intégration des impressions sensorielles et de la pensée conceptuelle fut à la base du développement de l'intellect au travers de l'émergence des sciences naturelles. D'un point de vue alchimique, les ventricules de la tête sont emplis d'une rosée céleste, Akasha, ou buée ardente (fluide cérébro-spinal) un élixir magique où la lumière du monde extérieur des sensations se mêle à la lumière intérieure de l'âme, créant la conscience de veille. Entre le premier et le second ventricule se trouve au centre du cerveau un mur de claire lumière, le septum pellucidum dans la terminologie anatomique habituelle. Pour la pensée alchimique, cette membrane est le lieu où s'unissent la sensation et l'idée, base de la formation des images intérieures d'un objet sensoriel. Dans l'ancien langage, le septum pellucidum était le speculum ou miroir. Sur le mur de la claire lumière sont ensorcelées les ombres du monde, qui comme dans un miroir se réfléchissent

dans la conscience humaine pour former les reproductions du monde extérieur.

Dans le mandala des quatre éléments, ce chakra lorsqu'il n'est pas encore développé, représente l'élément terre ou principe du sel, la capacité de discerner les différences. C'est la première des quatre lumières qui pénètre l'artiste étudiant sous les instructions du Gardien du Seuil. Dans ce chakra, l'alchimiste entreprend le travail de distillation de la conscience qui doit le conduire à devenir conscient des différences qui existent entre les impressions sensorielles reliées aux idées correspondantes et les impressions sensorielles liées aux sentiments individuels déguisées en concepts pertinents. Cette alchimie transforme la capacité générale de pensée en intellect, forme de conscience plus puissante. À l'octave inférieure, dans le chakra de la rate, nous travaillons entièrement avec l'impression sensorielle elle-même, sans relation aux concepts. Ici, nous sommes à l'écoute *de la manière* dont nous relions un concept à une expérience sensorielle.

Le chakra de la gorge est situé dans une zone presque totalement gouvernée par les mouvements et impressions de la parole. On pourrait dire que ce chakra est concerné par tout ce qui est de l'univers du mot. Pour bien comprendre le phénomène du langage, il faut se heurter à un paradoxe. Il nous faut oublier les mots pour comprendre la phrase, tout comme nous devons oublier les lettres pour comprendre le mot. Dans le langage, tout est relation et mouvement, la poussière doit s'évaporer pour que la compréhension puisse se faire. Prenez par exemple le mot Éros. En le lisant ou l'entendant, la séquence des lettres et le flux du mot suscitent en moi la signification. Si je réarrange les lettres pour former le mot rose, il me faut oublier ces séquences pour qu'une nouvelle signification apparaisse et oublier qu'Éros lui aussi est formé des mêmes lettres pour une signification différente. Cette fluidité du concept dans le langage est à la base de la pensée. La langue natale de l'adulte est d'abord façonnée par l'émergence de la forme conceptuelle chez le jeune enfant. La structure des mots et du langage est le royaume spécifique du lotus à seize pétales dans le chakra de la gorge.

La glande thyroïde constitue le point central de ce chakra. Elle trouve son origine dans les feuilletts digestifs de l'embryon et est un organe hautement vascularisé. En proportion de sa taille, la thyroïde est traversée par plus de sang que tous les autres organes du corps. Elle

régule les modes de croissance de l'ensemble du corps au travers de sa prodigieuse sécrétion d'hormones dans le sang. On pourrait dire que la thyroïde maintient la croissance du corps dans de justes et harmonieuses limites suivant les imaginations qui lui furent insufflées par les hiérarchies.

Lorsqu'il est bien développé, le chakra de la gorge permet de percevoir la façon dont les formes naturelles sont à l'image des modèles de forces qui furent à leur origine. C'est pour cette raison que nous étudions la géométrie et sa relation aux formes naturelles comme prélude pour percevoir l'idéation et la vie conceptuelle d'une autre personne sous forme d'images géométriques spécifiques. Avec le chakra de la gorge, nous passons des formes naturelles aux forces de la nature. Vers les forces qui emplissent la vie animique des animaux et la perception de la manière dont les idées se meuvent au sein de la vie intérieure d'une autre personne. Cela nous mènera éventuellement vers la perception des mouvements des archétypes du monde astral qui se manifestent dans les mouvements planétaires en créant des formes dans l'espace. Il s'agit d'un très vaste projet potentiellement accessible à l'alchimiste qui explore le chakra de la gorge. On pourrait dire que ce chakra possède la faculté d'aider les forces de l'âme dans leur découverte d'images archétypales justes.

L'alchimiste qui désire développer ce chakra doit se concentrer sur la recherche de modèles justes à partir de l'immense flot d'images surgissant quotidiennement au travers des sens et à les intégrer dans des pensées cohérentes. Cette tâche diffère de celle du lotus à deux pétales dans le fait que la dualité du concept-percept dans le chakra du front est basée pour l'essentiel sur les différences de relations perçues statiquement entre une impression sensorielle et le concept spécifique qui lui est relié. La pensée du chakra du front, en restant unie avec sa signature élémentaire terre est de nature plus causale – ceci provoque cela, je pense, donc je suis. Dans le chakra de la gorge, nous allons à la rencontre de la dynamique fluide des sons et des significations pour en retirer des thèmes cohérents et justes. Le courant des mots peut altérer la signification de manière très fluide. « Je suis, donc je pense » utilise les mêmes mots, mais exprime une pensée très différente, éloignée de l'idée de causalité. Lorsqu'elles sont développées, les capacités du chakra de la gorge permettent à l'adepte d'entrer plus facilement dans les processus de pensée des autres. Lire des livres complexes ou écouter

des orateurs éloquents s'avère bien plus fructueux lorsque les mouvements du chakra de la gorge ont été exercés.

Dans le mandala élémentaire, le chakra de la gorge est lié à l'eau. Il perçoit ce qui change et comment s'opère le changement. Nous avons appelé cette faculté, le Témoin. Dans l'enseignement des quatre lumières, le chakra de la gorge donne la possibilité à l'âme de devenir consciente de la conscience et de commencer à contrôler la formation d'images intérieures. Au travers de l'activité du chakra de la gorge, nous devenons conscients de la conscience des autres et pouvons pénétrer le flux de leur idéation. Nous pouvons nous exercer quotidiennement à cela en écoutant les autres parler. En suivant les instructions du Gardien du Seuil, l'adepte alchimiste peut élargir cette faculté de témoignage de façon radicale, comme une aide en vue de la transformation des sens.

Un exemple d'exercice qui nous mettra en contact avec notre chakra de la gorge consiste à écouter les tonalités qui émanent de quelqu'un parlant une langue étrangère incompréhensible et d'essayer de déterminer ce que la personne dit, uniquement à partir des sonorités. Il deviendra clair par cet exercice que le son a besoin de se transformer en significations. Une grande aspiration pour les significations et le sens vit en l'âme humaine. Être à l'écoute des sonorités qui possèdent une signification sans pour cela être capable de la comprendre constitue le grand défi pour le chakra de la gorge. Avec ce chakra nous expérimentons, dans le royaume des transformations intérieures, la différence entre ce qui est juste et pertinent, et ce qui ne l'est pas. Dans le chakra du front, nous pouvons percevoir si un concept donné correspond ou non à un percept spécifique. Avec le chakra de la gorge, nous pouvons juger si une séquence conceptuelle donnée est correcte ou non, ce qui permet de percevoir les qualités mouvantes dans la pensée conceptuelle d'une autre personne.

Les exercices bénéfiques pour construire le chakra de la gorge passent par le penser du cœur et, en général, doivent posséder deux qualités. Tout d'abord, ils doivent s'appliquer à la formation d'imaginaires de séquences évolutives se manifestant dans la nature. Pour le chakra de la gorge, les formes de croissance d'une plante, les séquences morphologiques dans les squelettes ou les animaux, ou encore les séquences métamorphiques en géologie sont des modèles excellents parmi bien d'autres. L'élément le plus

important doit être que ces séquences apparaissent comme étant des mots porteurs de sens. La seconde qualité doit consister en l'objectivité des images formées intérieurement. De nombreux exemples d'images objectives existent dans la géométrie et des séquences comme la série des formes platoniciennes ou les métamorphoses de la géométrie projective s'avéreront des plus utiles. De tels exercices ont été présentés au chapitre quatre.

Le chakra suivant qui doit être développé est le chakra du cœur. Cette zone de l'être humain constitue un ensemble de courants très complexes tant physiologiquement que psychologiquement. Dans le mandala des quatre éléments, ce niveau est relié à l'élément air. À ce niveau des forces élémentaires, on demande au penser d'être capable d'une telle souplesse que deux images polaires puissent être maintenues devant le regard de l'âme simultanément. Ces idées ou ces images polaires s'annuleront bien entendu l'une l'autre, mais ce que nous poursuivons ici est le réchauffement de la volonté nécessaire lors de cet effort. Pour atteindre à cette simultanéité dans la pensée, il faut tout d'abord pouvoir maintenir une seule image clairement en son esprit. C'est un exercice de base. Nous faisons naître l'image d'une fleur en nous de telle sorte que nous puissions la voir intérieurement. Ceci est le niveau terre de la formation d'images intérieures. Le second niveau consiste à transformer intérieurement cette image de manière juste et de déployer en nous les séquences de sa croissance aussi précisément que possible. Au troisième niveau du travail spécifique au chakra du cœur, il s'agit de découvrir l'image polaire de la croissance d'une plante. On pourrait par exemple imaginer la plante en dépérir. Pour renforcer le chakra du cœur nous faisons intérieurement croître la plante et simultanément ou presque, imaginons son dépérissement.

Développer la simultanéité dans le penser est le niveau le plus difficile du travail. Un exercice efficace déjà présenté au chapitre cinq consiste à imaginer que la séquence de croissance forme un processus en trois étapes de type ABC. Imaginez une fleur qui germe, grandit et puis flétrit. Imaginez que A se change en B, et que B se change en C. Une fois que l'image de la croissance se déploie clairement devant votre esprit, inversez la séquence en passant de ABC vers CBA et imaginez les deux simultanément. Il n'est pas important que cette visualisation s'effectue complètement. Ce qui importe est l'intention présente dans la volonté de ressentir les

différences aussi clairement que possible, même lorsque les visualisations se dissolvent l'une dans l'autre en fragments chaotiques sans rapports entre eux. La volonté de faire est au centre du développement du penser du cœur.

L'inversion d'une séquence d'images maintenue en notre esprit suivant une logique nous prépare à la tâche ardue de la rencontre avec le Gardien du Seuil. La troisième lumière du Gardien qui illumine le niveau air du mandala élémental est la perception que « tout ce qui a été créé fut créé ». On pourrait ajouter, « par quelqu'un ». Le développement du chakra du cœur implique de percevoir le fait que l'univers est peuplé d'êtres à tous les niveaux d'existence et que, chaleureux ou indifférents, il sont en rapport avec nous.

Si un astrophysicien faisait un travail de l'âme à ce niveau, il devrait résoudre le dilemme de la « matière noire » autrement qu'en donnant pour seul nom à cette force immense, celui d'un nom en rapport avec l'existence terrestre. Il se pourrait que les énergies et cette matière noire indiquent aux scientifiques qu'il existe des êtres mystérieux et cachés qui sont faits de ce néant apparent et plus puissants que tous les « quelque chose » que nous pouvons observer. Les astrophysiciens contemporains ne peuvent, sous peine d'être très embarrassés, accepter « l'être » à la base de l'univers. C'est une idée trop rétrograde. Et c'est précisément pourquoi la transition vers le niveau air et les enseignements de la troisième lumière donnés par le Gardien du Seuil sont tellement importants pour les âmes de notre époque. Toutes les bases de la science actuelle sont contenues dans les deux premières étapes du mandala élémental et les deux premiers enseignements du Gardien du Seuil. Le donné du monde est presque entièrement compris par la science abstraite, mais la grande leçon de l'âme pour le futur reste à découvrir ce qui n'est pas donné. Et comme aucun être ne peut nous apporter cette connaissance, nous devons trouver nous-mêmes le chemin pour inverser notre sentiment d'obstination énorme et démesuré. Trouver ce chemin est le défi de la troisième lumière centrée sur le chakra du cœur et le développement de la pensée du cœur.

Dans le chakra du cœur, les exercices de géométrie et de morphologie doivent être élevés à un niveau supérieur afin d'harmoniser les pétales de la fleur de lotus déjà existants avec les nouveaux. Le stade le plus élevé consiste à développer au niveau du

cœur des organes sensoriels et des membres spirituels. On commence tout d'abord à essayer de découvrir les êtres créatifs qui se tiennent derrière les séquences de transformation géométriques. Une approche possible de cette recherche consiste à retourner vers l'étude des fleurs et des cristaux, mais cette fois en essayant d'observer comment ils sont construits géométriquement au lieu de les imaginer uniquement tels qu'ils apparaissent dans la nature.

Il nous reste la question de l'être, question de la troisième lumière qui restera sans réponse si nous ne prenons en compte que la géométrie de ces formes naturelles et demeurons incapables d'atteindre à l'existence qui se dissimule derrière elles. Dans la troisième lumière, nous devons découvrir la chaleur et l'être derrière le monde des phénomènes. Développer la simultanéité dans le penser en formant des images intérieures au niveau élémental s'avère très efficace. Un autre moyen pour satisfaire à ces nécessités est d'étudier les mouvements des planètes en relation avec les étoiles fixes comme nous l'avons fait en travaillant sur le chakra de la gorge. Le mantra alchimique « Ce qui est au dessus, est en dessous » fait référence à l'œil du chakra du cœur qui est capable de voir dans les mouvements des planètes et comprendre qu'ils sont les modèles macrocosmiques présents en l'esprit avant qu'une forme ne se manifeste dans le monde des sens. Les Enseignants traditionnels dans les anciens mystères savaient que lorsque l'étudiant était immergé dans la représentation intérieure des mouvements célestes, la volonté en l'âme pouvait s'ouvrir à l'expérience de l'Être Cosmique. Il convient aussi de noter que lorsque le chakra du cœur est bien développé, il devient organe pour la perception de la lumière et de la chaleur vivant dans les autres êtres. Les mouvements géométriques et planétaires, consciemment médités, peuvent ouvrir le cosmos aux alchimistes et révéler l'activité d'êtres au lieu de forces abstraites. Lorsque ce retournement se produit, le cœur devient un organe pour la perception de la chaleur et de la lumière, et le penser prend l'allure d'un sentiment objectif vivant dans le chakra du cœur. L'étape finale du développement est le niveau élémentaire du feu et de la quatrième lumière dans les enseignements du Gardien du Seuil. Le chakra impliqué dans ce travail est celui que les ésotéristes nomment chakra de la rate et qui se trouve dans la zone située juste en dessous du diaphragme près du plexus solaire. Traditionnellement, ce chakra est le chakra de la force permettant de percevoir la manière dont l'énergie circule dans le monde. Les

glandes liées au chakra de la rate sont les glandes surrénales qui se rapportent au fonctionnement énergétique de tout le système endocrinien. Le chakra de la rate est situé dans la zone du pancréas-rate-foie et de la vésicule biliaire. Rudolf Steiner relie ces organes à Mars pour la vésicule biliaire, à Jupiter pour le foie, à Saturne pour la rate et au royaume des étoiles pour le pancréas. On pourrait dire qu'ils sont la porte menant vers l'autre côté de l'abysse.

Dans le chakra de la gorge, octave supérieure du chakra de la rate, il existe une autre porte ou plutôt une cabane perchée de l'autre côté de l'abysse. La glande pinéale se tenait traditionnellement à son Seuil. C'est là que l'étudiant va rencontrer tout d'abord le petit Gardien du Seuil qui commencera à cet endroit même la transmission de son enseignement des quatre lumières, début du travail de transformation des rêves. La source de la conscience de rêve trouve son origine dans la manière dont nous nous percevons. Le plexus solaire est une image du Soleil (le cœur) descendant vers la terre (le ventre). Les nerfs parasympathiques provenant du plexus solaire se relient aux nerfs profonds du plexus cardiaque et remontent en direction du cerveau. Ces liens font du plexus solaire un cœur inférieur du point de vue du système parasympathique. Le soleil se déplaçant en direction du ventre est l'image de la descente de l'Ego dans le corps physique qui se déroule à la puberté lorsque l'âme va découvrir l'image de soi dans la force de la personnalité en maturation. L'âme peut puiser dans le Soleil les forces nécessaires pour que l'individualité trouve sa place dans les événements du monde. Travailler ce chakra demande une profonde intuition de la puissance des autres. À travers eux, nous commençons à découvrir notre place dans l'ensemble de la création et la force de notre propre moi comme enfant de Dieu à l'image du Christ. Acquérir cette connaissance est la tâche du chakra de la rate au sein du plexus solaire.

Ce chakra est lié à l'élément feu et représente l'évolution ultime de l'âme dans le royaume de l'esprit. L'élément feu fait retourner toutes choses à la vie spirituelle. Le feu est à la fois une mort et une naissance à un nouvel ordre de l'existence. Dans les enseignements du Gardien du Seuil, la quatrième lumière est la lumière de l'intuition. Grâce à cet enseignement, l'artiste-étudiant apprend à s'abandonner à l'être inspirateur, ce qui implique tant la mort à soi que l'éveil à l'autre. Pour pouvoir réaliser cet abandon,

l'étudiant doit apprendre à évaluer l'autre être ainsi que l'origine de sa force – ou comme nous pourrions le dire, son nom ésotérique. Une profonde compréhension et la confiance dans le monde spirituel sont nécessaires ici. Ce qui démarre dans la vie comme processus de maturation sexuelle peut être transformé par la pratique ésotérique en les facultés plus hautes que peut connaître l'être humain.

Il faut savoir aussi que nous ne proposons pas ce chapitre sur les chakras pour inciter à des efforts de concentration inappropriés sur ces régions. Il est dangereux de pratiquer des exercices de respiration et de concentrations sur les ganglions et glandes de ces centres. Néanmoins, le travail sur les chakras est un moment nécessaire de l'entraînement ésotérique. Dans ce cheminement alchimique, le travail sur le moi est accompli en travaillant dans l'âme sur les modes d'interaction entre les sens et les forces de cognition. Le travail sur le mandala des quatre éléments ainsi que l'enseignement des quatre lumières du Gardien du Seuil renforceront les quatre chakras sans concentration en nous plaçant en eux directement. Le but poursuivi en donnant ces informations sur les chakras est d'aider les étudiants sur le chemin du développement individuel à reconnaître les symptômes qui se manifestent en chacun d'eux. Dans le prochain chapitre, des exercices seront donnés qui permettront d'expérimenter, sans concentration directe sur un chakra, le développement progressif d'atmosphères particulières en l'âme et de réaliser la tâche ésotérique associée à ce chakra. À aucun moment il ne sera suggéré dans ce travail que l'étudiant se concentre directement sur celui-ci. Sur le chemin Rosicrucien, pour aller à la rencontre de soi, il nous faut regarder en direction du monde.

Les Quatre Lumières

Enseignements du Gardien du Seuil Confident

Comme nous l'avons vu dans le chapitre sur le mandala alchimique, le passage de l'eau à l'air est une étape critique dans l'œuvre. En passant de l'eau à l'air, l'âme est confrontée avec la crise du passage des forces antipathiques dans l'âme – forces qui peuvent être contrôlées jusqu'à un certain point – jusqu'aux forces de sympathie où le contrôle sur les processus d'abandon ne nous est pas vraiment accessible. Dans le mode terre se trouvent les faits que nous avons glanés au cours de nos recherches et desquels nous dépendons. Nous avons une croyance infinie dans le pouvoir des faits. Armée de ces faits, l'âme ne se trouve pas dans la nécessité de trouver des forces de sympathie par elle-même. Toute sympathie présente au niveau terre ressemble à de la sympathie pour soi, et ceci pose problème. Lorsque la sympathie pour soi devient consciente, il est possible de l'inverser par un acte de volonté et c'est seulement à ce moment qu'elle devient capable de se mettre au service d'une force plus grande dans le mode feu. En attendant, la sympathie pour soi représente un lourd dilemme pour l'artiste-étudiant dans son voyage de l'eau vers l'air. L'attention de l'âme obnubilée par sa propre satisfaction ne peut s'étendre à la rencontre des autres.

L'entrée dans le mode sympathie ou volonté du mandala, demande qu'on affronte la question de l'auto-satisfaction en l'amenant au centre de notre conscience de veille. De l'autre côté du Seuil, le problème est de trouver un moyen pour apprécier les qualités de nos états intérieurs lorsque des images résultant d'une sensation s'éveillent en nous. Dans la vie quotidienne, une impression des sens engendre une réponse intérieure involontaire qui monte à notre conscience et efface l'expérience de notre soi, de notre Témoin. Lorsque cette sorte d'anéantissement se reproduit sans cesse, comme c'est le cas dans la vie, ces formes d'isolement s'accumulent dans un sombre abîme où la connaissance découvre ses limites ultimes et où fermentent les choses que nous retrouvons durant la nuit. Dans cet abysse entre les mondes, l'anxiété de perdre notre corps nous empêche de voir notre Témoin vivant de l'autre côté, dans l'obscurité. Ce dont nous avons besoin ici est une lumière

et il se trouve justement que notre Témoin est composé de lumière. Ne serait-ce pas plus commode si nous pouvions à notre gré allumer cette lumière afin de voir dans l'obscurité de l'abysse ? C'est une possibilité tellement indéniable que les adversaires qui vivent dans l'abysse veulent à tout prix empêcher l'être humain de découvrir cette miraculeuse capacité endormie dans le profond royaume du cœur de l'Être Humain Véritable.

C'est ici que le Gardien du Seuil Confident a un rôle. Il nous propose quatre niveaux d'enseignements – quatre lumières. Chaque niveau représente une récapitulation des leçons apprises dans le mandala élémental inférieur, la différence étant que les quatre lumières apparaissent comme image d'une sorte de dialogue de rêve entre l'âme et les êtres spirituels. Les images proposées dans ces dialogues sont généralement en rapport avec une atmosphère spécifique de l'âme. En fait, chaque modèle de stimulus-réponse lié à une sensation crée en nous ces atmosphères de rêve. Ces atmosphères imagées naissant de l'activité d'un stimulus sont des représentations d'impressions sensorielles vécues au travers d'une imagerie propre à chaque individu. Lorsque nous rêvons que nous skions sur une pente qui descend vers un étang, nous nous représentons en fait l'anxiété d'entrer dans notre corps physique qui attend dans le lit. Cette expérience universelle utilise, pour se déguiser, le langage et l'imagerie des rêves sous forme de représentations symboliques uniques et adaptées à chacun. Plus important encore, lors de transformations essentielles de l'âme nous pouvons avoir des rêves dont les symboles représentent des archétypes spirituels réellement vivants. En tant que rêveurs et clairvoyants, nous devons pouvoir discerner les différences et établir des règles de communication en vue d'entamer un dialogue symbolique avec ces archétypes. Il existe dans ces états de rêves, une hiérarchie d'intensités qui forment le corps des enseignements de l'être archétypal, gardien de l'entrée dans la connaissance spirituelle. Toutes les cultures connaissent de tels êtres. En alchimie, cet être est appelé le Gardien du Seuil.

Dans les enseignements du Gardien du Seuil, la première lumière dans l'obscurité de l'abysse entre les mondes s'allume en surmontant les modes automatiques de rêve dans lesquels nous formons des représentations-souvenirs inconscients, d'impressions sensorielles. Cette première lumière est tout simplement d'avoir

conscience. Nous ne sommes pas vraiment conscients des représentations traversant notre âme, nous sommes simplement conscients. Cette différence peut-être illustrée facilement. Imaginez que vous êtes assis et regardez un film. Sur l'écran on montre un homme avec une fourmi qui rampe sur son bras. Ceci est l'impression sensorielle. Soudain vous êtes envahi par l'envie de vous gratter le bras. Dans ce mouvement et le grattage, nous rêvons. Les représentations des images des sens naissent en dessous du Seuil de notre état de veille. Nous avons transféré l'image du film en nous, l'avons transformé en image intérieure et ensuite avons réagi à cette production intérieure ou écho de la représentation. Nous devenons conscients des démangeaisons lorsque nous voyons l'image extérieure se répéter à l'intérieur, et qu'ensuite se forment quelque part dans notre organisme les représentations qui engendreront l'ordre de nous gratter. Tout ceci s'accomplit tandis que nous sommes immergés dans le film. La production automatique de représentations intérieures en réponse aux stimuli sensoriels extérieurs est la première lumière de la conscience. Le problème est que nous sommes complètement inconscients du fait que nous formons des représentations. Nous sommes inconscients de notre conscience.

La seconde lumière du Gardien du Seuil est la conscience de notre conscience. À cette étape de l'enseignement, nous devenons lentement conscients de la production automatique des représentations. Si vous voulez visualiser la seconde lumière du Gardien du Seuil, imaginez que vous êtes assis sur un banc et remarquez qu'une personne se tenant à une certaine distance de vous est affublée d'un détail physiologique inhabituel, disons un gros nez. Imaginez que vous soyez assis à la regarder involontairement. Soudain, elle s'érafle à l'endroit que vous regardez et se tourne immédiatement vers l'endroit d'où vous l'observez. Vous détournez les yeux et réalisez que vous regardiez. L'autre personne est en rapport avec la première lumière de la conscience. Elle est simplement occupée à se gratter pour se soulager d'une démangeaison et se retourne, remarquant ainsi que vous la regardez. Vous êtes concerné par la deuxième lumière, la conscience de la conscience. La réponse de l'autre personne a éveillé cet état supérieur en vous. En votre regard, vous étiez dans la première lumière. Même si votre regard n'était pas perceptible à l'autre personne en un état de conscience éveillé, il était perceptible pour

elle au niveau rêve dans le subconscient-inconscient. Elle formait de véritables représentations inconscientes résultant de votre regard. Elle est simplement devenue consciente de la même manière qu'un chien devient conscient de vous lorsque vous l'observez par derrière. La personne a ressenti la présence d'une conscience à l'intérieur de son âme et a répondu automatiquement, sous le niveau de la conscience de jour habituelle. Vous, de votre côté, étiez transporté du fait de cette attention, vers la deuxième lumière du sombre abysse. Lorsqu'elle s'est retournée et vous a vu, vous êtes soudainement devenu conscient que vous regardiez. Dans ce regard vous étiez dans la première lumière, une lumière de conscience rêveuse. Dans le réveil au sein de ce rêve, vous êtes entrés dans la seconde lumière et êtes devenus conscients de votre conscience rêveuse. La fixité de votre regard était la marque de votre état de rêve. Votre honte d'avoir été surpris en train de regarder est la marque de votre éveil dans le rêve. S'éveiller dans le rêve est la deuxième lumière dans l'abysse. C'est une récapitulation du vécu eau dans le mandala élémental. Du fait que nous devenons conscients, il y a comme une sorte de modèle ou signification qui apparaît dans la poussière des données ou, pour le dire autrement, dans la manière dont les représentations inconscientes se forment.

Par la pratique des enseignements de la deuxième lumière, nous pouvons progressivement devenir conscients qu'il existe une sorte de structure dans le rythme de notre état de rêve diurne. D'une certaine façon, les êtres humains sont toujours en rapport avec la deuxième lumière. Chaque fois que quelqu'un nous demande de répéter quelque chose que nous venons de dire ou de prendre un rendez-vous à un certain endroit à un moment déterminé, nous sommes forcés de devenir plus conscients que lors de notre état de rêve habituel, qui est véritablement gouverné par les représentations inconscientes au sein de l'âme.

Néanmoins, les circonstances provoquant ce type d'éveil lorsqu'il est suscité par quelqu'un d'autre ou un fait extérieur, sont encore hautement teintées de sympathie envers soi. Dans ce genre de sympathie, ce qui s'éveille machinalement dans une situation est provoqué par le mouvement de la vie et peu de volonté personnelle entre en jeu dans la réponse. Lorsque nous décidons d'un rendez-vous, c'est généralement la peur d'être pris pour quelqu'un de non fiable qui nous fait arriver à temps. L'engagement vis-à-vis du

Témoin n'est pas du tout pareil à ce qui nous motive dans un tel cas. Dans l'autre exemple, lorsque quelqu'un nous demande de répéter quelque chose que nous venons de dire, nous n'en faisons généralement pas grand cas, nous répétons machinalement tout en continuant la conversation. A nouveau, dans cette conscience de la conscience, nous ne prenons pas réellement d'engagement conscient avec le Témoin. La requête de l'autre personne, répéter ce qu'elle n'a pas compris, représente une circonstance extérieure qui détermine notre réponse plutôt qu'une impulsion morale indépendante venant de l'intérieur de notre âme.

Néanmoins, il existe des circonstances en lesquelles nous répondons au monde extérieur de façon indépendante, montrant que le Témoin s'est impliqué dans le processus du jugement. Par exemple, si nous avons un défaut d'élocution et que quelqu'un nous demande de répéter quelque chose, nous pouvons prendre conscience de notre être, de notre défaut et réagir émotionnellement en nous demandant quelles sont les intentions de la personne. Se moque-t-elle de nous ou vraiment n'a-t-elle pas compris ? Pour pénétrer les intentions de l'autre, nous utiliserons un niveau de conscience au-delà de celui invoqué lorsque nous répétons tout simplement une phrase qui fut mal prononcée.

Inversement, lorsque nous parlons avec quelqu'un qui a un défaut de prononciation et ne comprenons pas ce qu'il veut nous dire, nous pouvons nous sentir embarrassés de demander qu'il répète. Nous sommes alors conscients de l'être de la personne et non seulement du flux de la conversation et de son contenu. Il se peut aussi que nous ayons un problème d'audition et soyons embarrassés de demander à l'autre de répéter la phrase, car ceci révélerait notre défaut. Ce niveau de conscience est la troisième lumière dans l'obscurité, donnée par le Gardien. Au niveau de la troisième lumière, nous ne sommes pas seulement conscients de notre conscience, mais devenons aussi conscients de l'être et de toutes les manifestations de ses relations.

La transformation qui s'effectue au passage de la deuxième lumière à la troisième demande un engagement d'énergie et d'attention beaucoup plus profond vis-à-vis des processus de transformation que lors du travail de l'eau vers l'air dans le mandala élémental. Contrairement au mode eau ou terre, plus de sympathie envers l'autre est nécessaire. Le besoin de grandes forces de

sympathie dans l'approche de la troisième lumière est à mettre en rapport avec la physiologie et la psychologie de la perception et des sensations.

Esotériquement, l'activité des sens possède deux niveaux distincts en l'âme. Le premier niveau, qui est la perception primaire, est présent en l'âme sans qu'aucune cognition associée ne soit présente. Les forces de volonté présentes dans la perception proviennent d'une combinaison des forces de l'âme. D'un côté de l'âme, nous avons l'objet sensoriel qui se présente comme forces de lumière, couleur, chaleur, forme et ainsi de suite. En fait, toute perception qui fait partie de notre expérience de l'objet fait aussi partie de la structure volontaire du monde telle qu'elle s'offre à nos sens. Lorsque les forces affluant au travers de la perception pénètrent l'organe des sens et engendrent une réponse, cette réponse est une sensation. Dans la sensation, les « devenirs » formatifs de l'objet deviennent une partie du contenu de l'âme de la personne qui reçoit l'impression sensorielle. C'est ici que survient la représentation. La volonté de la personne ayant la sensation est négligeable, car dans la sensation, les êtres humains rêvent ce que la volonté formatrice crée en eux. La sensation est une réponse dans le système nerveux à une perception qui s'élève dans l'organisme d'une manière automatique ou inconsciente. Ceci est le niveau de conscience de la première lumière.

Lorsque l'être humain devient plus clairement conscient des réponses spécifiques aux sensations, la faculté de sentir se développe graduellement et devient faculté de cognition, capacité d'extraire des significations à partir des sensations. Dans celles-ci, l'impression des sens est partiellement pénétrée par la volonté de la personne ayant l'impression sensorielle. On pourrait dire que dans la sensation, la volonté personnelle de la personne rejoint et s'adapte à la volonté formatrice et gouvernante de l'objet sensoriel. Il en résulte une représentation inconsciente. Lorsqu'une tentative est faite pour devenir consciente de la sensation, la personne centre sa volonté sur la signification de la sensation en essayant de contrôler la représentation. Dans cette activité, la volonté formatrice présente dans la sensation ne s'écoule plus simplement dans l'âme. Quelque chose dans la personne va à la rencontre de la sensation et lui donne sa signification. Le rôle de l'impulsion qui provient de l'âme supérieure est de faire correspondre la sensation avec une idée.

Cette correspondance de la sensation avec l'idée est expérimentée dans l'âme comme une recognition, une reconnaissance. Il s'agit de re-connaître en tant qu'expérience de connaissance. La nature sensible pure de l'expérience sensorielle est touchée par l'élévation de la conscience de la personne qui essaye de comprendre les représentations intérieures qui s'élèvent en elle comme des sortes de rêves. Une conscience plus élevée veut dire que la personne qui rêve – rêve qui provient de la réaction à une sensation – exerce sa volonté afin d'aller à la rencontre et de correspondre aux formes du devenir qui font partie de la manifestation de l'objet. Cette correspondance de la sensation à l'idée du devenir, requiert la transformation consciente des représentations dérivant de l'expérience sensorielle. Cette transformation consciente qui utilise les forces du Témoin donne naissance à la compréhension. La volonté de comprendre l'objet éloigne l'âme du rêve et la rapproche du penser. Encore une fois, ceci est l'expérience de la deuxième lumière, devenir conscient de la conscience. La pensée abstraite qui nous permet d'établir des relations entre des objets sensoriels et des concepts en élaborant et en organisant des représentations inconscientes représente le niveau du penser présent dans les enseignements du Gardien du Seuil.

Dans la troisième lumière, le Gardien du Seuil Confident nous explique que nous ne devons pas être seulement conscients de notre conscience, c'est-à-dire penser abstraitement, mais que nous avons aussi besoin de devenir conscients à l'endroit où nous découvrons des significations par le contrôle des représentations qui naissent spontanément et dont nous pouvons penser qu'elles sont elles aussi pleines de sens et résultent d'une activité intelligente. Et là où l'on découvre une activité intelligente et ordonnatrice, il doit aussi y avoir des êtres. Les êtres réalisent des choses grâce à leur volonté. Les êtres donnent sens à des systèmes inertes de forces. Pour les réductionnistes ou les empiristes, la volonté est simplement une force similaire à celle qui anime les nerfs « moteurs » dans le corps ou provoque la descente d'une balle sur un plan incliné. Pour les réductionnistes et les empiristes, les forces de la nature n'ont pas d'êtres à leur origine, elles sont simplement des forces abstraites. Dans ce type de penser, les forces naissent mystérieusement comme des « big bangs » et une fois que le « big bang » est apparu, d'autres choses apparaissent à sa suite.

Ces modes de raisonnement si commun en astrophysique ne pourraient jamais être appliqués dans un tribunal. Dans un tribunal, lorsque des faits se déroulent quelqu'un doit être tenu pour responsable. Comment se fait-il qu'un univers vienne à l'existence et que certains humains en viennent à penser qu'il n'y a aucun être qui en soit la cause, alors que lorsque nous allons en prison, nous sommes tenus pour responsables ? Cette bizarrerie pointe de façon très directe vers le dilemme de l'alchimiste qui dialogue avec le Gardien du Seuil Confident au sujet de la troisième lumière. A ce niveau, l'alchimiste doit affronter ce dilemme pour en venir à comprendre que « *tout ce qui a été fait fut fait* ». Et qu'un certain être *l'a fait*.

Lorsque les enseignements de la troisième lumière commencent à porter leurs fruits, les objets des sens qu'on considérait jusqu'ici comme des systèmes de forces recommencent à s'animer. Leurs formes révèlent à nouveau les intentions de leurs fabricants. À nouveau, car il s'agit après tout d'une reconnaissance de quelque chose qui était connu à l'origine. La seule différence est qu'au départ nous expérimentions en un état de subconscience la forme de l'objet sensoriel et les dynamismes de son devenir uniquement comme faisant partie d'un rêve. L'activité originelle des êtres créatifs qui ont créé les aspects physiques de l'être humain est présente d'une manière concentrée dans les formes et les fonctions miraculeuses du corps physique de l'homme. L'activité divine des créateurs, présente dans la sensation est normalement perdue pour les êtres humains. L'être humain est uniquement conscient de la sensation et de l'objet sensoriel et non de ce qui stimule la sensation, l'activité des êtres créateurs dans l'objet.

Lorsque le chercheur ésotériste commence à dialoguer avec le Gardien du Seuil dans l'enseignement de la troisième lumière, la tâche consiste à nouveau de voir que toutes les choses créées l'ont été par un être. Il se peut que certains soient incarnés et d'autres non, mais toutes les choses ont été faites par des êtres. Notre corps a été créé par d'autres êtres tout comme le reste du monde. Nous utilisons nos voitures et nos ordinateurs, mais nous ne les fabriquons pas, ils ont été faits *pour* nous. Même si nous travaillons dans l'usine où on les fabrique, on peut tout au plus en fabriquer quelques éléments. Derrière chaque appareil et derrière chaque machine, il y a des êtres qui les ont fabriqués pour nous. Derrière chaque facette de

la nature il y a des êtres qui créent et animent les formes présentes dans tout ce qui est vivant.

Pour un scientifique matérialiste ou un physicien, cette idée semblera nécessairement tirée par les cheveux. Pour un ésotériste par contre, elle représente une réalité manifeste qu'on ne peut qu'ignorer à ses risques et périls. Le Gardien du Seuil donne l'enseignement de la troisième lumière lorsqu'un être humain ne cherche pas seulement à être conscient de, mais s'applique à contrôler les voies naturellement inconscientes que suivent les représentations à leur naissance et leurs mutations en l'âme.

Un exemple aidera à illustrer ce travail de l'ésotériste. Supposons qu'une personne ait l'habitude de regarder les personnes du sexe opposé d'une manière, disons, moins que noble. Au niveau terre de la conscience, l'image de l'autre personne stimulera des comportements prévisibles et des réponses conditionnées. Pour une personne n'ayant aucun attrait pour le travail ésotérique, ceci fait simplement partie d'un rituel d'accouplement et la représentation inconsciente stimule un mode de réaction en lequel la personne de l'autre sexe cesse d'être une personne et apparaît dans la conscience de l'observateur comme une sorte de commodité. On l'analyse suivant ses attributs physiques comme nous dressons la liste du contenu de notre appartement dans le bureau d'un agent d'assurance.

Au niveau eau, les ésotéristes qui regardent une personne attirante du sexe opposé auront la même perception qu'un exotériste avec la même impression sensorielle qui en résulte. Ceci est le niveau terre. À partir de cette rencontre, une représentation inconsciente va naître en l'âme. Et lorsque cette représentation se lèvera dans l'âme d'une personne exotériste, la conscience de la conscience accompagnera l'impression sensorielle et la mènera de façon automatique vers le fantasme sexuel. Une sorte de film vidéo, liquide et fluctuant, commencera à se dérouler devant l'œil intérieur et la personne se déplacera au niveau de l'eau en réponse à l'impression sensorielle. La volonté propre de la personne est quasi absente de ce modèle terre-eau, mais par contre, une grande quantité de volonté vient à sa rencontre pour créer de force une représentation inconsciente impossible à contrôler. Disons en guise d'illustration que l'attraction de départ mène vers une relation et dans cette

relation, le niveau air de l'inversion commence à agir, niveau en lequel nous devons prendre le point de vue de l'autre.

Ce type de situation suppose que nous devenions l'autre personne, puisque le niveau air est le niveau de la conscience simultanée. La relation va se déplacer automatiquement du niveau terre-eau vers le niveau air. Tous ceux qui n'auraient pas pratiqué le contrôle des représentations inconscientes resteraient à la merci de la dynamique qui naît lorsque deux âmes poursuivent leur relation au travers du temps. Sans la pratique ésotérique de contrôle des représentations inconscientes, il n'y aurait aucun moyen pour une personne d'être à l'écoute de la manière dont elle répond à une autre. Le modèle de stimulus/réponse initial, approprié au niveau terre et eau, ne l'est plus ou est devenu inefficace pour résoudre les dilemmes qui apparaissent lorsque la relation, qui au départ n'était basée que sur le plaisir que procuraient les impressions sensorielles, commence à se déplacer au niveau air. L'aide de conseillers matrimoniaux ou de juges sera éventuellement nécessaire pour aider la relation à atteindre le niveau où chaque partenaire apprend à voir le point de vue de l'autre en même temps que le sien. Le niveau air demande l'inversion de toutes choses.

Rejouons le même scénario, mais cette fois rajoutons la capacité de pouvoir surveiller la formation de représentations inconscientes développée par la pratique ésotérique. Nous supposons donc que ce travail sur les représentations inconscientes est acquis, ce qui est considéré dans les cercles ésotérique comme étant le Témoin, capacité de *témoigner*. Le Témoin, comme nous l'avons vu auparavant, est une partie de la conscience qui observe l'apparition des représentations inconscientes et les transforme en ce que nous appelons des images vivantes. Les images vivantes procurent à l'âme une compréhension claire de la qualité de sentiment présente en l'image. Les techniques adéquates qui permettent le développement du Témoin et de la formation d'images vivantes sont complexes et seront décrites dans d'autres chapitres.

Dans la recherche de la conscience du Témoin, tout niveau du mandala élémental s'accompagne en parallèle d'un développement du mandala supérieur des quatre lumières. Le résultat de cette transformation se constate lorsque l'impulsion sensorielle provenant de la rencontre avec une personne attirante

devenant active au niveau terre, s'accompagne d'un mouvement de la faculté du Témoin et intègre un élément permettant d'observer la naissance de la représentation inconsciente accompagnant la sensation. Au niveau terre il n'y a que peu de faits d'apparence extérieure qui permettent à l'âme de se rendre compte de ce qui se passe. Le travail à ce niveau se déroule surtout aux niveaux les plus subconscients de l'inconscient. Néanmoins, par des pratiques ésotériques basées sur le monitoring des représentations inconscientes, la faculté de témoigner peut se déplacer lentement en direction d'éléments plus élevés de l'âme. La pratique de la visualisation peut éventuellement faire naître en l'âme un être dont la tâche est de devenir entièrement conscient de la manière dont les représentations inconscientes sont à l'œuvre. Nous reconnaissons en cet être, le Témoin. Œuvrant en accord avec l'ancien mantra « ce qui est au-dessus est semblable à ce qui est en dessous », le Témoin est présent dans l'inconscient comme le représentant de mondes supérieurs. Sa tâche est d'accompagner toute expérience sensorielle en l'élevant au-dessus des niveaux subconscients de l'inconscient vers les niveaux superconscients de l'inconscient. Lorsqu'on témoigne à partir du super-conscient-inconscient, la naissance des représentations inconscientes de l'expérience sensorielle se lie à la volonté plus élevée des êtres qui animent les devenir de l'objet sensoriel. Le Témoin « voit » les inspirations provenant des formes de volonté présentes dans les devenir de l'expérience sensorielle, plutôt que les représentations automatiques inconscientes remontant du subconscient-inconscient. La personne qui a développé le Témoin aura la même impression sensorielle que l'exotériste face à une belle fille, mais au lieu de laisser se développer une participation abstraite au sentiment sensuel, une partie de l'âme va témoigner de la façon dont telle ou telle image spécifique vient à naître. Le Témoin peut alors observer l'âme, lorsqu'elle relie entre eux les sentiments personnels pour former des modèles d'associations. Alors que l'aspect fantaisie du niveau de l'eau suit rapidement l'impression sensorielle, le Témoin est présent, observant comment les images se transforment les unes dans les autres pour former le fantasme. Le point important dont il faut se souvenir est que le fantasme se déroule bien en l'âme, mais qu'il existe aussi un composant de l'âme qui n'est pas impliqué dans l'investissement d'énergie en rapport avec la puissance des représentations inconscientes qui naissent. Le Témoin est présent

sans être impliqué dans le spectacle de ce qui se déroule habituellement.

Néanmoins, une vie de fantasmes ne se laisse généralement pas corriger si rapidement. De nombreuses sessions d'exercices de formation consciente d'images intérieures sont nécessaires pour développer suffisamment de volonté dans le Témoin pour que le niveau air du mandala élémental puisse être atteint avec ses possibilités de conscience simultanée. Cette conscience est à l'octave inférieure de la troisième lumière. Dans les enseignements du Gardien du Seuil, la troisième lumière est la conscience de l'être et c'est là que le Témoin peut créer la différence. Aux niveaux terre et eau du mandala élémental, les forces d'antipathie de la pensée analytique engendrent le sentiment intérieur que ce que nous voyons en tant qu'objets sensoriels est en fait séparé de nous-mêmes. Cette expérience accompagne toutes nos expériences sensorielles, même celles qui concernent un autre être humain. Il s'agit là d'une carence fondamentale du jugement humain. La partie sensorielle de l'être humain est le moindre des aspects de l'existence humaine. C'est l'aspect le plus proche de la nature, mais en même temps le plus éloigné de l'humain. Le corps physique où les sens trouvent leurs racines a atteint une perfection et une maturation merveilleuse, car il fut conçu il y a très longtemps par les êtres des hiérarchies qui possèdent une infinie intelligence et une puissance énorme. C'est la partie la plus ancienne et la plus emplie de sagesse de l'être humain, mais qui possède en même temps le moins de possibilités de développement. La partie de l'être humain la moins développée est l'Embryon Spirituel de l'Homme Véritable, qui aspire à la liberté et à l'amour. Et l'Embryon Spirituel possède les plus grandes potentialités, justement car il est si peu évolué. Ces mystères constituent l'atmosphère de l'enseignement de la troisième lumière. À l'octave inférieure, le mode air, la nécessité d'une simultanéité unissant les opposés constitue la base à partir de laquelle le Gardien du Seuil peut enseigner le Témoin.

Après avoir observé tout ceci à partir de différents points de vue, nous pouvons maintenant explorer comment le processus du fantasme peut se dérouler lorsque le Témoin est présent. Le fantasme naît, mais du fait que la psyché s'est transformée et peut témoigner de la naissance des représentations inconscientes, il apparaît entouré d'un signe *attention*. Lorsque le Témoin est bien

présent, nous devenons conscients de la naissance du fantasme au lieu de le vivre tout simplement. La capacité de témoignage existe parfois sous forme atténuée, au second niveau du mandala élémental de l'eau, lorsque nous sommes conscients de notre conscience. Dans la troisième lumière, témoigner de la naissance du fantasme procure à l'âme un espace de respiration situé entre le stimulus d'impression sensorielle et la réponse programmée. Après avoir observé de nombreuses fois notre chute dans le fantasme, le désir moral de s'améliorer s'éveille clairement en l'âme. Lorsque ce sentiment apparaît, nous pouvons commencer à percevoir que l'objet de notre fantasme est un être humain vivant une vie essentielle, plutôt qu'un assemblage d'attributs physiques et sensuels. Ce changement de conscience est l'enseignement de la troisième lumière. Tout n'a pas seulement été créé, mais le fut par des êtres. Cette intuition a pour résultat la prise de conscience sublime que la vie entière est composée d'êtres, tant les soi-disant objets inanimés que le royaume des prétendus morts.

Au travers des enseignements de la troisième lumière du Gardien du Seuil, le Témoin transforme les fantasmes des représentations généralement inconscientes en imaginations d'images vivantes. Grâce aux imaginations d'images vivantes, l'âme peut pénétrer entièrement dans la vie intérieure d'une autre âme. Nous pouvons nous éveiller dans le rêve de l'existence de l'autre personne et reconnaître en elle le compagnon pèlerin sur la route qui mènera éventuellement à l'union avec l'archétype de l'Humain Véritable, le Christ. Ceci ne veut pas dire que notre fantasme de la personne s'en trouvera transformé de manière expéditive, car la fantaisie est au service de fonctions biologiques et psychologiques légitimes. Il s'agit simplement du fait qu'au travers des enseignements de la troisième lumière, le monde de la fantaisie se précise progressivement et qu'à l'aide d'images intérieures volontaires, les modes d'associations au sein des représentations inconscientes deviennent plus accessibles et contrôlables. Ces pratiques œuvrent à la stabilité des forces de l'âme. Lorsque l'âme est devenue plus sereine, l'abysse existant entre ce monde et le suivant s'ouvre davantage et révèle la nécessité d'un travail plus important sur nous-mêmes, avec à la clef des perspectives spirituelles plus sublimes.

Le dernier niveau du mandala élémental est celui du feu où les images construites si précautionneusement au cours des trois premières étapes doivent être démantelées et réduites jusqu'au silence le plus complet. La quatrième lumière est à l'octave de cette étape en laquelle le Gardien du Seuil nous enseigne qu'une fois que l'être a été reconnu, le désir de s'abandonner à lui devient la question finale la plus ardente. Il est demandé ici rien de moins qu'une auto-immolation. Dans l'étape du feu, les imaginations formant le noyau central de la conscience doivent atteindre à un silence « vide ». Vider la conscience en apaisant l'âme est favorisé par l'affermissement de la volonté du Témoin suite à la formation d'images intérieures justes. Ce qui reste alors est l'*intention* dans la volonté présente dans l'acte de témoigner. Le contenu est effacé. La formation des images au niveau air constitue uniquement une préparation pour affronter l'immense silence auquel nous sommes confrontés lorsque le Témoin se trouve devant le Gardien du Seuil, complètement silencieux et attentif. Lorsque la forte pression des représentations inconscientes s'est enfin calmée, l'âme peut approcher l'esprit en dialogue. Par contre, si ce besoin de représentations inconscientes subsiste, le Gardien du Seuil nous proposera alors sagement de nous retirer du Seuil pour continuer à travailler sur nous-mêmes. Le feu au quatrième niveau du mandala élémental se transforme en une ardente faculté d'abandon à l'autre par la force des enseignements de la quatrième lumière. Lorsque nous ne possédons ne fut-ce qu'un peu du parfum de cette faculté dans le Témoin, le sévère rappel du Gardien du Seuil se fait plus doux, semblable aux confidences d'un guide. Cette intimité avec le Gardien du Seuil rend possible l'abandon de notre conscience embouteillée et surchargée, à La Conscience au plan conscient. Le feu élémentaire brûle, tandis que la quatrième lumière réduit notre conscience en cendre, libérant notre esprit dans le pays des *flammes qui parlent*, de l'autre côté du grand précipice qui sépare ce monde du suivant.

Mais nous avons tous, sur terre, une tâche qui doit être réalisée. Il s'agit donc de ne pas demeurer trop longtemps dans ce pays à écouter avec nos cœurs les enseignements intimes du Confident. Bientôt, nous devons nous réveiller dans notre corps de chair, sujet aux fantasmes, reprochant aux autres notre souffrance et doutant des intentions du Créateur. Pendant ce temps, le Témoin attend patiemment que soit donnée la prochaine leçon du Gardien du Seuil dans l'Art de l'abandon.

Pour tout réunir

Un exercice de respiration de l'âme

Les exercices qui vont suivre sont l'adaptation d'indications données par Rudolf Steiner et sont présentés ici dans l'espoir de replacer nos idées dans le cadre d'une pratique méditative globale et cohérente. À l'aide de ces indications, nous réunirons notre travail sur les sens inférieurs du corps physique aux exercices concernant les forces de vie du corps vital, royaume des planètes et des étoiles, pour vivre en un seul et unique mouvement créatif.

1. Le Sens du Toucher

Mobilisez votre attention afin de devenir conscient de votre corps en touchant la chaise sur laquelle vous êtes assis. Sentez les os de votre pelvis qui se pressent contre votre chair au moment où vous vous asseyez. Ceci est l'expérience du toucher tel qu'il se déroule dans le corps physique.

2. Le Sens de la Vie

Parcourez votre corps avec attention et recherchez des zones tendues ou d'autres qui n'apparaissent pas dans le champ habituel de votre conscience. Recherchez une de ces tensions ou zone négligée dans un membre et bougez doucement les muscles et les os de cette zone jusqu'à ce qu'ils se détendent. Maintenant, trouvez une zone similaire dans la région abdominale et fixez-y votre attention afin de la relaxer. Imaginez que vous ameniez un flux chaleureux de forces de vie dans cette zone et essayez de dissoudre la tension à l'aide de cette chaleur. Essayez de ressentir que quelque chose s'adoucit et se dilate à cet endroit qui apparaissait auparavant comme tendu.

3. Le Sens du Mouvement

En commençant par vos pieds, contractez tous les muscles de cette zone, puis relaxez-les. Remuez vos chevilles, vos mollets puis vos genoux et remontez ainsi jusqu'à atteindre le sommet de votre tête. Essayez de ressentir ce qui se passe lorsque vous décidez de

contracter et de relaxer consciemment un muscle. Afin d'aider à maintenir la conscience de la relation entre votre volonté et l'action qui en résulte, dites-vous intérieurement : « Maintenant, je contracte les muscles de mes pieds, maintenant je relaxe les muscles de mes pieds ».

4. Le Sens de l'Équilibre

L'organe ultime de l'équilibre dans le corps humain est le cœur. Dans cet exercice, commencez par repérer votre rythme cardiaque en plaçant votre index et les doigts du milieu sur les vaisseaux sanguins à l'intérieur de votre poignet. Essayez de repérer ce rythme pulsatile dans votre poitrine en utilisant votre attention. Retenez votre respiration pendant un moment, cela vous aidera à le trouver. Dès que c'est fait, respirez régulièrement et restez en contact avec le rythme de votre cœur. Découvrez ensuite le battement du cœur qui flue au travers de vos oreilles. Ceci est plus subtil et ressemble à une petite sonnerie qui résonne dans vos oreilles. À l'aide de votre attention, recherchez le rythme cardiaque dans votre zone digestive. On le découvre le plus souvent du côté droit ou gauche du nombril. Finalement, en utilisant toujours uniquement votre attention, suivez le pouls du cœur dans vos épaules et essayez de ressentir ce rythme dans vos mains. En travaillant de cette façon nous pouvons développer le sentiment subtil de la façon dont le rythme cardiaque imprègne le corps physique entier et lui apporte l'équilibre.

5. Le Sens de la Chaleur

En utilisant cette imagination du rythme fluant à partir du cœur, essayez de ressentir la chaleur qui imprègne elle aussi cette zone. Imaginativement, saisissez cette chaleur pulsant autour du cœur et essayez de la laisser couler volontairement de l'intérieur de vos bras jusqu'à vos mains. Concentrez-vous sur les vagues successives de chaleur qui s'écoulent lentement et progressivement dans vos mains. Une bonne séquence rythmique consiste à partir du cœur vers les épaules, du cœur vers le dessus des bras, du cœur vers le bas des bras, du cœur vers les mains. Ce type de pulsation soutient l'imagination. Le but est de ressentir un frissonnement, une sorte de plénitude ou de réelle chaleur dans vos mains.

6. Les Fibres du Cœur : Les Bras du Cœur

Dès qu'un sentiment de chaleur apparaît, vos bras emplis de forces de vie du cœur peuvent être utilisés pour envoyer cette chaleur vers d'autres zones. Ces bras de chaleur pourraient être appelés les bras du cœur. Une fois que les bras du cœur sont formés par une sensation de chaleur et de plénitude, imaginez que vous diffusez cette chaleur à partir de votre cœur vers la partie inférieure de votre tronc, dans la zone du foie. À l'aide des bras du cœur, donnez un bain de chaleur à votre foie. Lorsque vous arriverez à imaginer la chaleur qui s'écoule, il sera possible d'essayer de voir intérieurement des fibres qui ruissellent du cœur vers votre foie et par là aider à soutenir votre imagination. Vous pourrez ainsi vous souvenir d'où vous êtes partis et où vous devez aller.

Continuez à disperser les fibres en étendant les bras du cœur en direction de zones choisies. Allez vers votre pancréas et votre rate, en dessous du cœur, puis vers l'arrière de vos reins. Déployez de chaudes fibres vers vos intestins, puis des régions génitales jusqu'à l'extrémité de vos pieds où les fibres ressortiront par vos talons. Essayez d'imaginer que les fibres emplissent l'intérieur de votre corps avec de la chaleur, qu'ils partent du cœur au travers de vos organes, jaillissent et atteignent la surface du corps. Cela fonctionne mieux si on établit d'abord une circulation vers les zones inférieures, car la connexion entre le cœur et la tête est bien établie chez la plupart des gens. Une fois que la partie inférieure du corps est emplie de fibres, utilisez les bras du cœur pour les projeter à partir de celui-ci jusque dans les poumons, la circulation du cou, puis dans la tête. Encore une fois, imaginez votre corps rempli de chaleur au moment où les fibres du cœur se dirigent vers des organes spécifiques et prolifèrent ensuite comme les cheveux des racines de plantes, jaillissant jusqu'à la surface du corps, emplissant ainsi l'ensemble du corps lui-même de cette chaleur.

7. Conscience de l'étoile éthérique

L'imagination précédente est utile lorsqu'on désire pénétrer le corps d'une intense attention. L'exercice suivant utilise cette conscience du corps pour élever l'attention jusqu'au corps de vie et l'espace qui l'entoure. On appelle ceci l'étoile éthérique. Imaginez que les forces de chaleur se rassemblent maintenant en un point au sommet de la couronne de votre tête. Essayez de les ressentir comme une chaleur

subtile autour du sommet de votre tête. Lorsque vous pouvez sentir cette chaleur, laissez là couler du côté droit de votre corps le long d'une ligne qu'on pourrait prolonger de votre tête jusqu'à l'extérieur de votre pied droit. Comme lors du travail concernant la technique des bras du cœur, nous allons faire partir un courant rythmique de chaleur de la tête, pour arriver jusqu'aux pieds, par petits paliers. Cela peut prendre du temps, mais il s'agit d'un exercice très bénéfique. Lorsque le ruissellement qui part de la tête jusqu'au pied droit arrive à s'établir de lui-même, les autres jambes de l'étoile à cinq branches suivent naturellement.

La forme complète part de la tête et va vers le pied droit, à partir du pied droit au travers du corps vers la main gauche, de la main gauche au travers de la poitrine vers la main droite, de la main droite au travers du corps vers le pied gauche, et finalement à partir du pied gauche à nouveau vers le sommet de la tête. Ce trajet forme une étoile à cinq branches. La forme peut aussi être construite à l'envers, avec la première branche allant vers le bas en direction du côté gauche du corps, de la tête jusqu'au pied. Il est même possible de suivre deux courants démarrant simultanément des deux côtés du corps et se terminant à la tête comme exercice d'équilibre final. Il est bon d'utiliser les bras du cœur pour déplacer la chaleur de zone en zone, spécialement s'il s'avère difficile de stabiliser la forme de l'étoile. Il est à remarquer aussi qu'il n'est pas nécessaire d'être debout, déployé en forme d'étoile pour sentir ces courants. Vous pouvez être assis sur une chaise, les mains croisées et lorsque votre attention arrivera au point de l'étoile qui correspond à l'endroit où vos mains se croisent, cette main se réchauffera même si aucune position dans le corps physique n'induit cette imagination. À la fin de l'exercice, efforcez-vous de ressentir à nouveau le contact avec votre chaise. Cet exercice déplace votre attention vers l'espace autour du corps et est un bon tremplin permettant de libérer l'attention de l'attraction du corps physique.

8. S'unir à l'étoile éthérique

Nous allons nous concentrer sur l'élaboration d'une image des forces de vie dans l'étoile éthérique et nous sentir unis à cette étoile. Au même moment nous prendrons conscience de notre lien avec les forces de vie dans le corps physique. Parcourez les séquences de l'exercice qui consiste à emplir le corps physique de forces de chaleur. Formez ensuite l'étoile éthérique et sentez-vous glisser et

sortir par l'arrière de votre corps pour le contempler autour de lui son corps éthérique en forme d'étoile. Étendez les bras du cœur à partir de ses côtés et utilisez-les comme guide pour vous stabiliser ou vous guider afin de garder les corps alignés l'un par rapport à l'autre. Tout en gardant les bras du cœur déployés, ressentez les forces ruisselantes de l'étoile comme des impulsions les frôlant délicatement. Exercez-vous à entrer et sortir de l'étoile. Vous ne pouvez réaliser ceci qu'à partir d'une zone très subtile hors de l'étoile éthérique, dans le corps astral. Arriver à ce résultat rendra les exercices qui vont suivre très intéressants. À la fin, reprenez conscience de votre contact avec la chaise sur laquelle vous êtes assis.

9. Faire tourner le corps de vie

L'étape suivante consiste à séparer du corps de vie la conscience qui témoigne de la forme étoilée du corps de vie. Si vous êtes assis sur une chaise et pouvez sortir par l'arrière de votre corps physique et de votre corps de vie en glissant, soyez attentifs à la position de votre corps physique dans l'espace. Si votre corps physique est face au sud, alors l'exercice consistera à en sortir et à l'aide des bras du cœur déployés, de tourner mentalement votre corps de vie dans le sens anti-horaire pour l'orienter face à l'est. Si vous désirez avoir tous vos corps subtils face à l'est, alors votre corps astral suivra les mouvements que vous faites avec les bras pour tourner votre corps vital vers l'est. Lorsque les corps subtils sont face à l'est, nous nous trouvons en fait alignés avec le corps de vie et le corps astral de la Terre et il est possible, dans ces conditions, d'y puiser des courants. Si vous êtes face à l'ouest avec votre corps physique, vous devrez vous retourner de 180 degrés dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour vous trouver face à l'est. Face au nord, le mouvement le plus efficace sera anti-horaire vers l'est, traversant ainsi 270 degrés du cercle. Essayer de tourner de 90 degrés horaires à partir du nord pour vous trouver face à l'est provoque souvent des sensations désagréables, semblables à du papier que l'on aurait froissé. Ceci brise généralement la concentration nous renvoie dans notre corps physique avec un bruit sourd. C'est pour cette raison que dès le départ, la meilleure direction que doit prendre le corps physique pour cet exercice est l'est. Pour terminer, reprenez toujours bien contact avec le corps physique sur votre chaise. La rotation du corps de vie est un excellent exercice pour préparer l'imagination suivante.

10. Placer le corps astral au sein des Planètes

Dès que l'expérience de la séparation du corps astral et du corps éthérique est clairement vécue, l'étape suivante consiste à imaginer que le point géographique où votre corps physique est situé devient un point d'ancrage. A partir de ce point et à l'aide de l'étoile éthérique placée face à l'est, soulevez-vous au-dessus de ce point pour accéder à un lieu d'où vous pouvez visualiser l'horizon est, avec l'œil de votre esprit. Il ne faut pas séparer complètement le corps astral de la forme étoilée du corps de vie pendant ce moment. Une bonne imagination consiste à voir le corps astral comme un cerf-volant attaché aux pointes de l'étoile éthérique. Tout en gardant les fils attachés, laissez-les lentement défiler afin que le corps astral puisse flotter au-dessus de votre position géographique. Il est très difficile, mais très bon d'essayer de garder tant votre corps astral que votre corps éthérique au centre de l'attention. Après un certain nombre d'exercices, ils resteront reliés l'un à l'autre un peu comme l'est un cerf-volant avec ses attaches. Une fois le corps astral libéré, essayez d'imaginer à ce moment la position des planètes. Si vous travaillez à l'aube, regardez le soleil qui se lève à l'est et continuez ensuite vers cette direction en longitude. Imaginez chaque planète en succession comme vous les verriez en vous déplaçant vers l'est. Ressentez leurs influences comme un vent tourbillonnant autour de votre cerf-volant astral. Reprenez périodiquement contact avec le lien se reliant au corps de vie et essayez de trouver un équilibre harmonieux entre la liberté de l'expérience astrale et le plexus de forces nourissantes du corps de vie en dessous. Travaillez à rendre votre imagination des positions planétaires aussi précise que possible pour éviter de fantasmer. Lorsque vous aurez accompli un circuit autour de la Terre, resserrez lentement les fils du cerf-volant et ressentez-vous à nouveau, assis sur votre chaise.

11. Se déplacer avec le corps astral parmi les planètes

L'exercice suivant part de notre dernière expérience qui consistait à placer consciemment le corps astral au sein du monde des planètes. Lorsque cette imagination est devenue claire, il est possible de se déplacer plus profondément dans le royaume astral tout en restant éveillé, en contact avec le corps de vie. Dès que le corps astral est libéré et se déplace parmi les planètes, son mouvement peut être accentué en visualisant réellement que vous vous déplacez à l'endroit des planètes au lieu de simplement noter leur longitude à

partir d'un référent fixe. Imaginez que vous vous déplaçiez vers le Soleil et le dépassez, pour agripper une planète dans sa position plus à l'est. Essayez de voir le Soleil qui s'efface derrière vous et la planète suivante qui se rapproche lorsque vous vous déplacez vers l'est. Au moment du retour vers votre position d'origine, resserrez les fils du cerf-volant et ressentez vous assis sur votre chaise.

12. L'Expérience du Grand Cercle de L'Être.

Le dernier exercice découle du précédent. Dès que vous êtes revenus à votre position en longitude, imaginez que vous vous déplacez vers l'arrière, en sens inverse de la rotation de la Terre. Ce qui signifie que vous êtes face à l'est et vous déplacez vers l'ouest. Pendant que vous vous déplacez vers la Terre, portez votre attention sur le royaume des étoiles. L'être humain qui atteint ce niveau affronte un des plus grands paradoxes. Le sentiment de l'existence d'un moi limité se trouve confronté à de profonds sentiments de désintégration. Pour s'habituer à cela, il est nécessaire d'imaginer les limites infinies de l'espace organisées en douze royaumes. Lorsque j'arrive à me ressentir comme faisant partie de l'un des douze, le choc que cause l'infinité de l'espace ne produit plus d'expérience émotionnelle excessive pouvant perturber la méditation. Nous prenons place en un des douze royaumes situés sur le vaste cercle composé d'êtres innombrables. Nous pouvons survivre au mystère du moi en tant qu'entité sans corps et être malgré tout capable de ramener dans ce corps les intuitions qui nous aideront à nous transformer au moment nous revivrons entièrement dans notre conscience corporelle.

Imaginez que vous soyez emplis de la chaleur des forces du cœur et que votre corps astral soit en contact avec elles au travers des fils de votre cerf-volant. Ressentez les forces des royaumes étoilés venant à votre rencontre alors que le cercle infini de l'être devient au fur et à mesure plus petit jusqu'à inclure celui de votre vie sur Terre. Alors que le cercle infini de l'être rétrécit, imaginez que vous ressentiez la volonté des êtres vivant dans cet être infini comme vous étant dédiée et vous aidant à vivre votre vie. Accueillez cette volonté bienveillante en toute humilité en réalisant que « Dieu est en moi ». Laissez cette volonté ruisseler dans l'étoile éthérique et mêlez-la ensuite aux fibres de votre cœur. Sentez l'afflux de grâce et de volonté qui adoucit les résistances aux leçons de la souffrance. Ressentez la gratitude naissant de la sagesse qu'apportent vos épreuves. Dédiez cette gratitude aux êtres créatifs vivant dans le

cercle infini de l'être. Vouez les forces de votre vie, par vos efforts incessants, à répandre le pardon et la compréhension sur Terre. Unissez vos forces à leurs forces en prenant conscience que votre destinée est cruciale. Exprimez cette pensée en disant, « Je suis en Dieu ». Passez du sentiment de votre propre moi à celui du moi étendu dans le cosmos entier. Sentez à nouveau que vous vous déplacez vers votre corps physique. Ressentez la secousse sur le fil du cerf-volant alors que vous entrez dans votre éthérique. Ressentez vos forces de vie ruisselantes dans la zone du cœur. Sentez votre corps qui touche la chaise.

Troisième Partie

La Montagne alchimique

Avant de commencer : le penser du cœur

Lorsque nous partons en voyage, il est souvent nécessaire de consulter une carte avant le départ. Une carte ne va pas nous dire seulement où nous allons, mais nous informer aussi des territoires que nous allons traverser pour arriver à notre but. Ces informations sont utiles pour planifier le chemin à prendre et permettent de nous familiariser avec les points de repère à rechercher même si nous n'avons pas encore voyagé à cet endroit auparavant. La carte nous procure une sorte de seconde vue permettant de prendre les bonnes décisions au sujet de notre voyage.

Les images présentées dans ce chapitre représentent les cartes symboliques d'un cheminement alchimique au travers de nos corps subtils sur la voie d'une conscience plus haute. À l'aide de ces images, nous pourrions remarquer que notre voyage au travers de nos corps subtils est comme l'escalade d'une montagne et que tout au long du chemin, nous rencontrerons des êtres étranges. Néanmoins, nous pourrions aussi nous rendre compte qu'il existe un chemin qui traverse ce paysage de l'âme, même s'il n'est pas toujours apparent. Pour être à même de suivre un chemin si furtif, il faut que nous développiions des capacités permettant de lire les subtiles indications que contient la carte. Les exercices qui accompagnent ces images sont censés aider au développement de ces facultés. Nous pourrions appeler l'ensemble de ce processus « la cartographie symbolique ».

Dans la cartographie symbolique, les cartes sont composées d'images qui possèdent des significations à différents niveaux. Les images sont faites pour être lues comme on lit un livre d'images pour enfants, c'est à dire sans mots. Néanmoins, ce n'est pas seulement d'un livre pour enfants dont il s'agit, mais d'un conte de fées. Tout comme dans les contes de fées, ces images racontent une histoire très profonde et grave. Elles forment tout d'abord un rébus, un cryptogramme qui se dresse muet devant nos yeux, sans révéler quoi que ce soit de sa signification. Nous rencontrons, entre autres, un lapin, un poulet et une pierre provenant d'un mur. Aucune de ces choses n'est en soi particulièrement symbolique, car la force de la cartographie symbolique naît des relations qu'entretient chaque

élément avec les autres. Lorsque nous voyageons au travers d'une telle carte, le rébus ou le signe que symbolise chaque image ne révèle que lentement sa véritable nature. Dans un premier temps, un signe pointe simplement vers quelque chose, comme les mots « sortie » ou « restaurant ». Ceci constitue le premier niveau de signification dans une carte symbolique.

Néanmoins, même les signes « sortie » et « restaurant » peuvent être transformés en symboles par l'activité de l'imagination humaine. Pour qu'un signe puisse se transformer en symbole, l'alchimiste doit l'examiner encore et encore, sans pour autant saisir son entière signification et à chaque fois, lutter en vue d'élargir sa signification potentielle. Une fois que l'image est suffisamment pénétrée d'attention, elle devient un symbole. L'image se relie alors à d'autres, de manière imprévisible et à chaque fois différente. Pour un alchimiste, le symbole possède les qualités de l'être et demande de l'attention pour être compris. Images et chiffres se montrent simplement à nous ; leur signification ne s'élargira que si nous revenons sans cesse vers eux comme si nous n'avions pas saisi leur pleine nature. Les symboles se développent petit à petit dans la conscience de l'alchimiste en dévoilant de multiples sens.

Chacune des images présentées dans ce chapitre est donc symbolique à de multiples niveaux. Le but en présentant cette série est d'ouvrir la voie à une compréhension plus vaste de notre être. Nous avancerons pas à pas sur le chemin de la montagne alchimique en décrivant tout d'abord les images du point de vue le plus banal, puis d'un point de vue alchimique ou symbolique de telle façon que les signes commencent à se transformer imaginativement en symboles. Des exercices seront ensuite suggérés pour aider le pèlerin à se mesurer avec les énigmes que présente chaque étape sur le chemin de la montagne.

La véritable structure de ce travail se veut donc alchimique. L'image de la montagne est l'aspect sel et, comme nous l'avons déjà vu, « sel » est un terme utilisé en alchimie pour décrire le résultat d'un travail intérieur se manifestant d'un point de vue physique. Si je pense à quelque chose pendant un moment sans comprendre et que soudainement une réponse apparaît dans ma conscience, un alchimiste va dire que c'est une activité du grand processus sel. Un dessin qui apparaît progressivement sur une feuille blanche est sel, car il vient à terme comme un embryon après sa gestation. Le

processus opposé est sulfur, ou *solve*, solution. En sulfur, une chose manifestée est graduellement dissoute à partir de cette manifestation. Oublier une offense à notre égard est *solve*, tendance pour les images intérieures à se mélanger à d'autres.

Au début de notre voyage, la montagne est *sel* et l'arbre avec les mains *solve*. Nous commencerons par l'image de la montagne dans sa globalité pour l'étudier ensuite dans ses parties. Des exercices seront proposés pour aider à comprendre les symboles. La nature sel de l'image de la montagne deviendra petit à petit sulfur lorsqu'elle se dissoudra sous l'effet des forces de la volonté utilisées pour réaliser les exercices. D'autre part, les images présentées à la fin des chapitres représentent de petites portions d'une autre image, l'image de l'arbre de la connaissance. Au départ, cette image sera à l'état sulfur ou état de potentialité. Nous n'en distinguerons que des bribes accompagnées d'une série de questions. Celles-ci guideront notre conscience vers une méditation exempte de véritable connaissance. Ceci est la technique *sulfur*, on n'y trouve que des questions. C'est une technique guérissante pour une conscience capable uniquement de penser en termes logiques. C'est au pôle sulfur que les forces de la volonté émergent comme contrepoint créatif et imaginatif à la pensée logique du pôle sel. La structure du livre est ensuite conçue alchimiquement pour que s'accomplisse, en l'âme du lecteur, le mariage des contraires.

Équilibrer les forces *sel* et *sulfur* représente le premier pas sur le chemin d'une éventuelle libération de l'âme. Notre époque affaiblit les capacités créatives, nie les facultés de résolution imaginatives des problèmes en croyant qu'un surplus d'informations nous apportera les réponses aux grandes questions posées par la vie. Pour un alchimiste, la plus grande faculté qu'un être humain pourrait développer est la faculté de maintenir son attention éveillée à l'égard d'un problème pour lequel il n'existe aucun espoir de solution. Pour cela, nous avons besoin de visualiser ce problème sous forme d'images qui permettront de nous évader de la prison de la logique en direction du royaume de la pensée du cœur. Le cœur pense en images qui se meuvent en notre conscience de manière juste. On pourrait dire qu'il est attentif aux qualités de mouvement présentes dans les relations entre les images.

La pensée du cœur peut méditer des images pendant de longues périodes, sans attendre de réponses. Un long temps est

nécessaire au cœur pour penser et faire le tour de toutes les possibilités présentes dans un problème. C'est pour cette raison que les alchimistes rajoutent régulièrement des erreurs dans leurs formules et leurs diagrammes, afin d'attirer les indignes et les impatientes vers des conclusions hâtives en imaginant des solutions *sel*, montrant par là que leurs cœurs sont incapables de rester ouverts suffisamment longtemps. En alchimie, contempler lentement et longtemps une image symbolique complexe possédant une signification occulte ou cachée était considéré comme un acte de volonté magique. C'était une volonté qui n'était pas reliée à un résultat direct ou une signification particulière. Ce type d'attention et de concentration active était supposé développer la volonté plus profondément que n'importe quel autre exercice. Le développement d'une conscience d'image renforce la volonté active tout en délivrant la pensée intellectuelle de ses séquences logiques et analytiques avec leurs limitations et leur tendance à rechercher une solution unique au problème. On pourrait dire aujourd'hui que les alchimistes essayaient de penser en explorant des dimensions plus vastes et plus globales. Entrer en résonance avec l'ensemble des implications d'un problème en utilisant des paraboles afin de permettre à l'imagination de se libérer de ses rennes dans le monde de la psyché, était fondamental en vue de cette exploration. Le but de cette approche était de permettre au cœur de ressentir les fondements de la pensée et sa globalité avant d'arriver à une conclusion. Ceci est le penser du cœur.

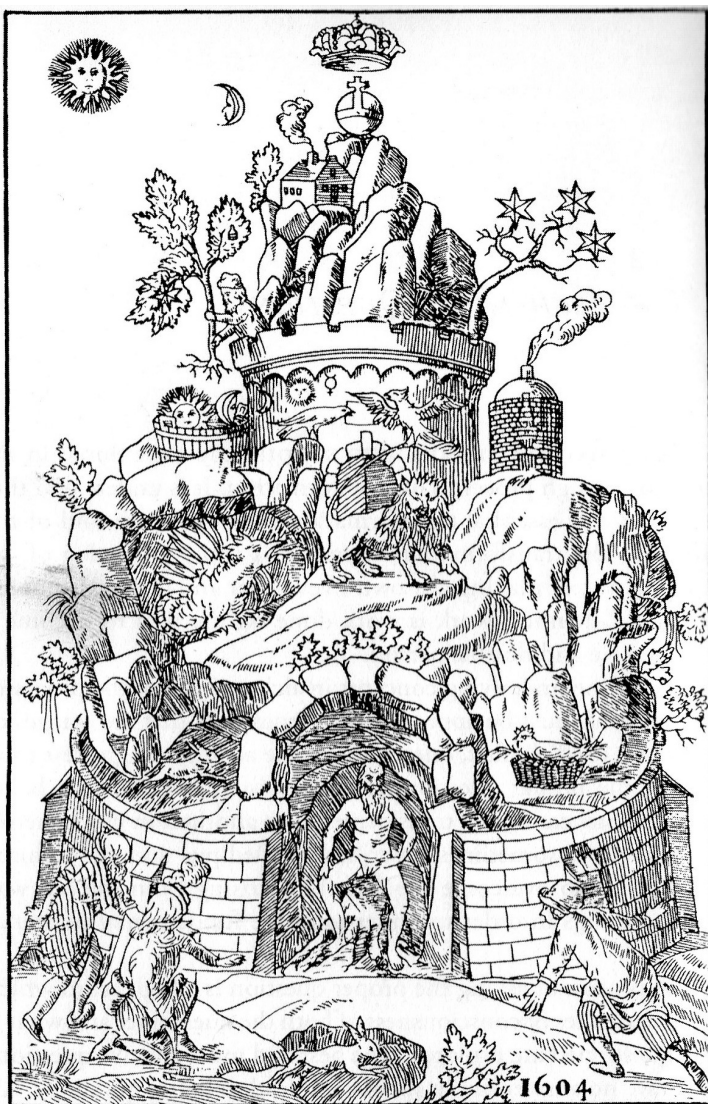
Ce chapitre est construit pour aborder les premiers niveaux de la pensée du cœur du point de vue alchimique. S'il est lu dans le sens conventionnel du terme, sa lecture sera sans doute décevante. Il s'agira d'une série d'exercices dont le but est de stimuler la conscience que le cœur est capable de penser et que cette pensée n'est ni abstraite, ni logique, mais créative. On pourrait même dire Divine, dans le sens où le penser du cœur peut être utilisé pour diviniser les plus profonds mystères de la vie, là où la lumière de l'intellect se révèle d'une inefficacité misérable.

L'alchimie des questions

Un alchimiste est une personne qui étudie les chemins qu'empruntent les choses dans le monde lors de processus de transformation. Il doit être clair qu'en alchimie la transformation essentielle s'opère en réalité dans l'âme de l'alchimiste. La transformation des métaux est une analogie avec la tâche importante pour l'âme, de rendre nos vies plus riches et nos desseins plus nobles. Le grand œuvre alchimique est le travail effectué sur l'âme pour qu'elle devienne plus créative et plus souple.

Un des concepts qui sous-tend l'alchimie concerne le fait que les processus étudiés doivent être envisagés en posant des questions qui sont à l'image des processus eux-mêmes. En fait, les questions sont les outils les plus précieux de l'alchimiste. Sans la question correcte, l'alchimiste reste prisonnier de la croyance qu'un métal ne peut être transformé en un autre. Dans les anciens textes alchimiques, ce fait est parfois décrit sous la forme d'Œdipe et du sphinx. Œdipe doit résoudre les questions nées de l'ancienne vision des choses afin de comprendre les mystères fondamentaux de la vie.

Poser la bonne question est un art supérieur qui explore les états de conscience du questionneur et de ce qui est questionné. Les questions les meilleures et les plus créatives ne possèdent pas vraiment de réponses, mais conduisent à poser de meilleures questions. Les alchimistes ont senti que les réponses et les informations qui en découlent enferment le processus créatif et l'empêchent de progresser. Les bonnes questions maintiennent le dialogue en mouvement même lorsque rien ne semble se passer, car elles nous gardent engagés dans le processus du questionnement et finalement nous incitent à continuer notre exploration des différents niveaux de conscience entourant chaque question.



Artiste anonyme, illustration extraite de : *"L'histoire Secrète des Rosicruciens au 16ème et au 17ème Siècle"*. Altona, 1785.

Lorsque nous examinons l'image de la montagne alchimique pour la première fois, nous sommes confrontés à un mélange désarmant de métaphores et d'analogies. Cette image semble au premier abord n'avoir aucun sens. En fait, l'image est un cryptogramme, un rébus. C'est une question visuelle qu'un alchimiste utilise pour guider notre conscience, afin que nous nous posions des questions de plus en plus profondes. Une réponse à un certain niveau se pose à un autre niveau sous la forme d'une énigme plus profonde encore. Ce que nous pensions avoir compris se transforme aussitôt en nouvelle question au fur et à mesure que nous avançons sur le chemin de la montagne. C'est la voie du questionneur : l'alchimie de la transformation.

Dans les chapitres qui suivent, nous ferons un voyage sur la montagne en explorant les questions que les symboles posent à notre conscience. Nous espérons par là dévoiler certaines énergies transformatrices à emporter dans notre vie de sommeil où réside le véritable travail de transformation de la conscience. Nous poserons des questions et suggérerons certains exercices qui pourront nous aider par leur approfondissement méditatif.

Commençons en posant certaines questions au sujet de l'image. Qui sont ces êtres étranges au bas de la montagne ? Pourquoi y a-t-il un mur ? Qui est le lapin ? Pourquoi un poulet est-il assis sur la route ? Pourquoi y a-t-il un autre lapin à l'intérieur du mur ? Et ainsi de suite. Nous remarquons déjà que l'image suggère une infinité de questions, mais nous avons aussi le sentiment que tout ce que nous récoltons n'est que détails. Nous n'avons répondu à rien, car les éléments semblent ne pas avoir de relations entre eux. C'est toujours le cas lorsque nous commençons à explorer pour la première fois la conscience ; nous découvrons certaines images, mais n'avons aucune idée de ce que signifient leurs relations.

Ceci résume bien le caractère essentiel de la conscience de rêve qui se montre sous la forme d'images énigmatiques sans relations apparentes entre elles. Continuer à dresser la liste des détails de l'image nous conduirait à plus d'images encore. Mais comment pourrions-nous en arriver à une quelconque compréhension ? Un alchimiste dirait que faire l'inventaire des images est le modèle même d'un questionnement représentatif de la compréhension au niveau terre. Au niveau terre, nous pouvons dresser une liste d'images et trouvons dans cette liste, la

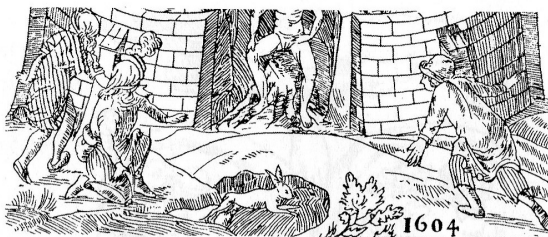
« poussière » de l'image globale. Mais ensuite, afin de rendre cette poussière vivante, nous devons transformer les images en eau. Pour un alchimiste ceci signifie les rendre mobiles en notre œil intérieur.

Revenons vers les gens qui courent tout autour de la base de l'image. Placez l'image de droite en votre œil intérieur, c'est-à-dire l'image de l'homme qui regarde le mur et court avec ses mains en l'air. Maintenant, faites bouger le personnage. Imaginez ses bras bougeant dans l'air et laissez-le par exemple émettre un son. En agissant ainsi, nous pouvons « voir » l'activité de la personne bien plus vivement qu'en regardant tout simplement l'image de façon abstraite et dire qu'il s'agit d'un homme qui court. Faire bouger l'image et se mouvoir avec elle consiste alchimiquement à lui donner vie, comme la pluie apporte la vie à une terre asséchée. La perception intérieure d'images en mouvement est, du point de vue alchimique, la conscience eau.

Comme premier exercice, faites donc vivre et se mouvoir les trois personnages puis notez une phrase décrivant ce que vous ressentez lorsque vous vous mettez dans la peau de chacun d'eux. Faites ensuite le même exercice eau avec le lapin. Essayez d'élargir l'image et de l'animer intérieurement. Faites cela pendant la journée, de préférence le matin en l'accompagnant d'une phrase écrite, et juste avant d'aller au lit le soir, excepté pour la partie écrite. Maintenant nous allons voir ce qu'il en est du niveau air de l'œuvre.



Pourquoi une main sort-elle du nuage pour agripper l'arbre ? Pourquoi l'arbre est-il divisé en deux ? Fut-il divisé avant que la main ne l'agrippe ou après ? La main essaye-t-elle de réunir les deux branches ? Qu'est-ce qu'une main ? Qu'est-ce que la main de Dieu ? Qu'en est-il en fait de Dieu et des nuages ? Comment se fait-il qu'un nuage puisse rester en haut dans les airs ? Qu'est-ce que le haut ? Que signifie pour une main descendre d'un nuage ? Qu'est-ce que le bas ? Peut-être que le nuage est en fait Dieu lui même ? Peut-être que cette main n'est pas la main de Dieu ? Dans ce cas, à qui est la main ? Quelqu'un serait-il capable de sortir une main d'un nuage ? Pourquoi ce nuage et cette main sont-ils au sommet de l'arbre ? Je me demande comment fut créé Dieu.



3

Lupus le Lièvre

Il suffit simplement de regarder cette image pour se trouver face à la question : que font ces gens ? On pourrait se dire que cela n'a aucun sens. Un alchimiste appellerait cette gravure, un rébus ou un cryptogramme. Un ensemble de signes pointant vers quelque chose qui n'est pas illustré, mais qui suppose des connaissances pourtant déjà présentes dans l'image. Ce type de conscience participative nous propose en tant que spectateur de pénétrer l'image à un niveau supérieur à celui qui se présente à nous. Un alchimiste dirait que l'image dans notre conscience doit devenir eau, de telle sorte que sa signification puisse rejaillir à partir de son devenir. C'est un langage étrange, mais les alchimistes ont senti que le langage qui s'avère juste jusqu'à un certain point peut devenir suspect à d'autres moments et nous mener à une vision erronée. Ils ont volontairement créé des images hermétiques difficiles à comprendre afin que l'esprit doive s'impliquer totalement dans le processus de connaissance et pas uniquement l'intellect. Ils sont arrivés à ce but en traitant les images sous forme de questions vivantes. Nous ne recueillons aucun élément de réponse de la part de ces étranges personnages. Regarder l'image ne suscite que des questions.

Dans le dernier chapitre, nous avons décrit un processus où nous avons intériorisé les images des personnages et du lapin pour nous mouvoir en elles, jusqu'à devenir ces images. Ce faisant, nous avons pénétré le processus du devenir de ces personnages et du lapin. Apprendre à pénétrer une image symbolique constitue une importante préparation pour aborder la question de l'écoute des autres et les aspects plus profonds de notre propre psyché. Les alchimistes savaient que la faculté qui permettait de pénétrer les devenirs était la clef pour atteindre à une conscience plus élevée. La

théorie des quatre éléments leur donna la possibilité d'ajuster les questions qu'ils se posaient, au niveau du système qu'ils étaient en train d'étudier. Lorsqu'ils désiraient obtenir des informations de nature abstraite, ils pensaient : qu'est-ce qui est différent ? Ils récoltaient alors des réponses intellectuelles basées sur des informations. Ils appelaient « terre », ce niveau de questionnement. S'ils se demandaient comment le système changeait ou comment il allait se transformer, ils posaient la question : qu'est-ce qui change ? Les réponses leur donnaient un aperçu du niveau « eau » du système. Au niveau eau, il devenait possible de poser une question menant vers l'esprit présent dans les processus du devenir à l'existence et sa disparition. Ces questions formaient la préoccupation essentielle de l'alchimiste en vue de la transformation de l'âme.

Lorsque nous aurons fait l'exercice qui consiste à décrire et vivre intérieurement les personnages et le lapin, notre conscience se sera élevée du niveau terre jusqu'à celui de l'eau. Le niveau eau du questionnement permet à l'âme de participer à l'image plutôt que de rester spectateur. En s'élevant jusqu'à atteindre la conscience participative, les alchimistes étaient capable de travailler une question pendant de longues durées sans espérer de réponse. Ceci revient à laisser la question ouverte. Travailler méditativement une question laissée ouverte est la porte d'entrée vers une conscience supérieure. C'est aussi la porte d'entrée vers une forme de transformation sociale. Contempler les images des gens et du lapin dans la conscience eau, permet au cœur de participer au processus de questionnement. Amener le cœur à poser des questions est l'essence de la méthode alchimique.

Lorsque nous abordons l'illustration à partir du côté droit et courons les bras en l'air en tous sens, nous avons le sentiment d'être devenus fous et d'avoir perdu tout contrôle, comme si nous avions peur. Lorsque nous courons vers le mur, comme le fait le personnage de gauche, nous ressentons un sentiment de frustration et de désespoir. Nous pouvons même en arriver à haïr ce mur. Finalement, lorsque nous restons fixés sur le lapin qui descend dans le trou et nous retournons ensuite pour faire face au mur au lieu de chercher vers quel trou il se dirige, nous en arrivons même à douter de l'avoir vu. Le lapin, ou Lupus le lièvre, est un vieux symbole dans l'art de la chimie et de la transformation de substances brutes en substances nourricières. Ceci est à mettre en rapport avec les habitudes des

lièvres de manger des boulettes de leurs excréments, tôt au printemps, pour repeupler leur système digestif d'organismes bénéfiques. Ce mystère était connu des alchimistes qui prélevaient les fèces extraites des substances du monde et les transformaient en médicaments, semblables aux vaccinations de notre époque.

Dans l'image, nous voyons donc des personnages à l'extérieur du mur de la connaissance supérieure qui courent vers les murs de la haine. Ils doutent de leurs propres facultés de transformation spirituelle, craignant la vie et les leçons qu'elle apporte. Ils frappent au mur de la vision supérieure, mais ne voient ni le lièvre, ni le personnage du gardien assis sous l'arcade. Pour les voir, ils devraient s'emparer de leur activité eau d'imagination intérieure et dissoudre consciemment les images pour atteindre le niveau air. Le chemin alchimique le plus efficace pour faire ceci est de penser les mouvements des images en sens inverse jusqu'au silence et puis de demeurer attentif à l'intérieur de cet espace de silence aussi longtemps que possible sans former de nouvelles images. Cet espace vide, cet espace de silence, est l'équivalent psychique de l'air.

Essayez d'imaginer les trois personnages qui courent en avant et chassent le lièvre vers le trou. Puis imaginez le lièvre courant en marche arrière hors du trou ainsi que les personnages courant eux aussi en sens inverse. Lorsqu'ils atteignent la position du dessin, dissolvez leurs images et écoutez le plus intensément possible, dans le silence.



4

Yakin et Boaz

Sur l'image, un homme étrange et nu est assis sur une souche à l'entrée du mur qui entoure la montagne. Nous n'aimerions pas le rencontrer par une sombre nuit, mais c'est pourtant à ce moment qu'on le rencontre. Ce personnage est connu en alchimie et dans l'ésotérisme comme étant le Gardien du Seuil Confident. Cet être commence à s'approcher de nous à partir de l'autre rive, lorsque nous devenons capables de vivre au niveau « air » de la conscience. Lorsque nous parvenons à maintenir en nous une bonne conscience air, nous pouvons être appelés adeptes. Pour un alchimiste, le Gardien du Seuil est un être qui sommeille en chacun de nous. Il est formé de nos peurs, de nos doutes et de nos haines. Développer la faculté nécessaire pour se maintenir au niveau « air » signifie que nous avons suivi le lièvre dans le trou et avons arrêté de courir en tous sens dans le monde comme si nous étions fous. Dans *Alice au pays des merveilles*, une œuvre fortement alchimique, le lièvre de Mars court sans arrêt tel un dément. C'est l'illustration des trois personnages à l'extérieur du mur de la montagne. Et là, nous rencontrons à nouveau le lièvre.

Pour l'instant nous allons méditer non seulement sur le Gardien du Seuil, mais aussi sur l'entrée elle-même. Les piliers de

chaque côté de la porte ont des noms pour les alchimistes, car ils représentent les deux qualités polaires de la conscience de la personne qui se dirige vers le Gardien du Seuil. Sur la gauche, nous découvrons la colonne qu'on appelle Yakin (ou Yakhin). Pour l'alchimiste, ce pilier est composé de sel. Il représente la nature curieuse de la femme de Lot : elle cherchait des réponses, mais était incapable de garder une question ouverte. Sa soif d'obtenir des réponses transforma sa conscience en pilier de sel. Si je vous pose une question dans le seul but d'explorer la manière dont votre conscience fonctionne, alors pour un alchimiste de l'âme, ma question est Yakin, ou sel. Si je m'attends à ce que des informations me parviennent à partir de la question, ou mieux encore, si j'espère une réponse, alors ma question sera Yakin. Il peut sembler étrange que nous puissions poser des questions sans espérer de réponses, mais le chemin vers les mondes supérieurs se trouve en fait derrière Yakin. Maître Eckhart, le grand mystique, parle de l'âme qui est à la recherche d'informations comme d'une âme vierge ou *nous pathetikos*. C'est l'âme vierge espérant que lorsque l'aimé apparaîtra elle sera comblée, mais ne pourra devenir entière que si quelqu'un d'autre lui apporte des informations ou des intuitions. Une âme dans le royaume du questionnement est entourée de *pathos*, de la plus grande des questions. Es-tu mon Prince charmant ? Ceci est l'atmosphère sel ou Yakin.

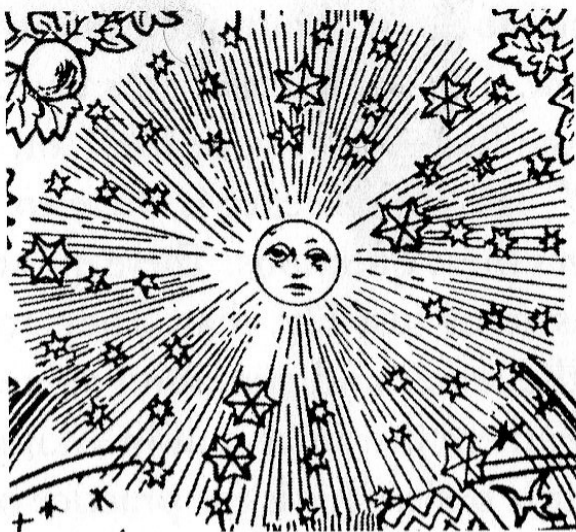
Pour Maître Eckhart, l'autre type d'âme est l'âme mariée, ou *nous poietikos*. Cette âme a cessé de vivre dans l'expectative et, au lieu de cela, est devenue créative. L'âme mariée accepte le grand œuvre sur elle-même et aborde les problèmes de manière ouverte plutôt qu'en perpétuelle attitude expectative. L'âme mariée est *poïétique*, emplie de potentialité. Elle vit selon ce que les alchimistes appelaient la conscience *sulfur*, ou Boaz. La colonne à droite du Gardien du Seuil est Boaz. Nous rencontrerons plus tard, un autre être à une entrée plus élevée, qui nous questionnera au sujet des qualités de Boaz vivant en notre âme. Le Gardien du Seuil nous pose des questions concernant notre nature sel et essaie de montrer que nos attentes barrent le chemin à la réalisation de nos desseins. Il est bon d'avoir des buts et de penser. Par la pensée, les êtres humains deviennent le sel de la Terre. Néanmoins, vivre dans l'expectative nous retarde. Il faut penser, mais sans rien en attendre en retour. Ceci est le sel supérieur.

Le Gardien du Seuil est en réalité une part de nous-mêmes, un être libre vivant continuellement dans un monde intemporel. Le Gardien du Seuil aide à se souvenir que nous sommes nous aussi des êtres intemporels tout autant que des personnes affairées, tournant en rond et chassant des lapins tout en se cognant contre les murs. Nous souvenir de ces réalités nous aide à grandir. Le Gardien du Seuil pose des questions simples, mais fondamentales comme : « Comment votre vie a-t-elle pu en arriver jusqu'au point où elle en est ? » ou « Que désirez vous faire mieux dans votre vie ? » Le Gardien du Seuil est là pour nous rappeler que nous avons besoin de nous poser de telles questions. Ces questions sont si énormes qu'on ne peut y répondre le plus simplement du monde. En fait, elles n'ont aucune réponse. Le secret et la valeur profonde contenus en elles ne se révèlent pas du fait qu'on se les pose une seule fois, mais bien qu'on se les pose régulièrement et rythmiquement. Ceci constitue l'exercice du souvenir que propose le Gardien du Seuil. Ces questions sans réponses, posées rythmiquement, chaque jour et à la même heure, forment une solide pratique spirituelle.

Entrer en contact avec l'être intérieur intemporel présent en chacun de nous est une énorme tâche. La technique secrète consiste à nous poser régulièrement des questions comme si vraiment nous n'attendions pas de réponses. Posez ces questions régulièrement et n'essayez pas de rationaliser. À moins d'être capables d'entrer en contact avec le Gardien du Seuil consciemment chaque jour, entrer en nous sporadiquement fait penser à quelqu'un tournant en rond comme un lapin effrayé ou à ces personnages qui se cognent comme des fous contre les murs. En travaillant régulièrement et rythmiquement, nous pouvons arriver à développer une relation plus consciente et nouvelle avec le temps. Lorsque les choses se précipitent dans nos vies, il est bénéfique de se souvenir que notre être intérieur vit dans un royaume intemporel. Lorsque nous parvenons à ce royaume et prenons conscience de cet être intérieur, le temps commence à se transformer. En fait, le temps reste tel qu'il est, c'est nous qui changeons sa perception à notre bénéfice.

Quelques minutes passées à nous demander ce que nous pourrions mieux faire dans notre vie, peuvent être suivies par l'exercice consistant à porter notre attention sur quelques bienfaits dont nous sommes les bénéficiaires, comme un déjeuner ou un bon lit bien chaud, de l'eau pure, un toit au-dessus de nos têtes ou un

moyen de locomotion. Lorsque nous avons comptabilisé toutes ces bénédictions après avoir posé quelques questions difficiles, le Gardien du Seuil nous mène à prendre conscience que courir comme un fou tel un lapin effrayé est inutile. Nos vies suivent des buts plus élevés qui nous échappent, mais nous nous sentons continuellement offensés et vivons dans des ressentiments emplis d'éternelles attentes. A l'aide de ces deux pratiques, le Gardien du Seuil Confident nous montre le chemin qui mène de Yakin à Boaz. Le pays de Boaz est le cercle inférieur à l'intérieur du mur.



Comment savons-nous que ceci est le Soleil et non la Lune ? Que signifie le fait que la couronne solaire soit emplie d'étoiles ? Pourquoi certaines étoiles sont-elles des étoiles de David et d'autres des flocons de neige ? Pourquoi la plupart des flocons de neige laissent-ils des traces vides dans la couronne solaire ?



5

Le Pays de Boaz

Au cours du dernier chapitre, nous avons rencontré le Gardien alchimique du Seuil. Cet être nous demande de changer notre façon de penser concernant nos attentes et nos espoirs dans la vie. L'exercice qui consistait à poser des questions difficiles et d'énumérer ensuite tous les bienfaits dont nous bénéficions, était une voie pour affronter le pôle alchimique sel, ou Yakin, se dressant à l'entrée de la montagne. En observant l'image, nous remarquons que les pierres de la colonne de Yakin à la droite du Gardien du Seuil, sont bien enchâssées et que la colonne est solide. Ceci illustre le type de questions représentatives de *sel*. Une question *sel* ne possède qu'une seule réponse bien définie et cette réponse est d'ordre intellectuel. De notre côté du mur, l'intellect est l'outil le plus utile pour répondre aux questions. C'est vrai lorsque ces questions sont en rapport avec la technique ou des choses physiques. Il ne peut y avoir qu'une réponse claire et indéniable concernant un torque devant relier les éléments d'une structure métallique ou concernant le dosage d'un médicament. La vie dépend de la justesse de ces réponses d'ordre intellectuel.

Néanmoins, lorsque ce type de questionnement et de questions-réponses s'évertue à s'appliquer aux relations entre les êtres humains, comme on le fait souvent, il ne permet pas d'approcher la vérité. La vérité ne peut se satisfaire d'une réponse unique surtout lorsqu'il s'agit de faits concernant la destinée. L'autre

colonne qui se dresse près de l'entrée du royaume supérieur porte le nom de Boaz. Dans le pays de Boaz, de l'autre côté du mur, il faut apprendre à utiliser d'autres modes de questionnement. Sur l'image du Gardien du Seuil, nous pouvons remarquer que la colonne située près de sa main gauche est un peu bancal et construite en pierres mal ajustées. Ceci est à l'image de la vérité supérieure qui ne dépend pas des lois physiques de ce côté du mur.

À droite du Gardien du Seuil, à l'intérieur du mur, nous rencontrons à nouveau notre ami le lapin. Ici, le lapin court libre et ne plonge dans aucun trou à la recherche de protection. Il est à l'image de la question ouverte en laquelle on ne trouve aucune expectative de réponse. Pour vivre une question ouverte, il convient d'appliquer ce que le poète Keats appelait « faculté négative », l'aptitude de rester investi avec enthousiasme dans une question sans espoir qu'on y réponde. C'est l'outil fondamental du pays de Boaz, le niveau inférieur de la montagne alchimique.

Boaz signifie sulfur. En alchimie, sulfur est un processus de combustion grâce auquel les éléments polaires d'un composé se rapprochent et deviennent plus intimes. En langage quotidien nous pouvons parler de la « cuisson » de Boaz. Prenez une carotte et un oignon, découpez-les et plongez-les dans l'eau. Asseyez-vous et mangez. Vous me direz que ce n'est pas très bon. Placez donc du feu sous la casserole et cuisez-les, c'est à dire, faites-les passer par un processus sulfur pour développer leur intimité. Ils sont devenus de la soupe. Maintenant, ajoutez du sel. Vous obtenez un plat délicieux et nourrissant. C'est l'idée qui se tient derrière la question ouverte.

Lorsqu'on fait face au gardien, la colonne de Yakin nous demande de purifier notre sel, de modifier nos pensées au sujet de notre vie. La colonne de Boaz nous demande quant à elle de purifier notre pensée concernant la façon dont nous influençons la vie d'autres personnes, d'être plus flexible intérieurement. Si nous découvrons que nos questions sont uniquement teintées de l'atmosphère de Yakin, alors notre processus de questionnement manque de sensibilité humaine essentielle. Poser des questions dans l'unique but de récolter des informations déforme le processus d'exploration mutuel des niveaux de conscience disponibles aux êtres humains dans la résolution de problèmes. Nous allons examiner ce processus de réciprocité par la suite, lorsque nous observerons la poule qui est assise sur le nid. Pour le moment, le

lapin qui court libre nous propose de démarrer le processus en nous posant des questions sous la forme du « comme si » d'un de nos exercices précédents.

L'exercice du « comme si » est utile pour renforcer le sentiment que nous sommes capables de vivre d'une manière ouverte les questions de l'existence. Nous laissons le lapin courir libre en notre esprit.

a. Notez une qualité que vous aimeriez développer et que vous ressentiez actuellement comme ne faisant pas partie de votre personnalité.

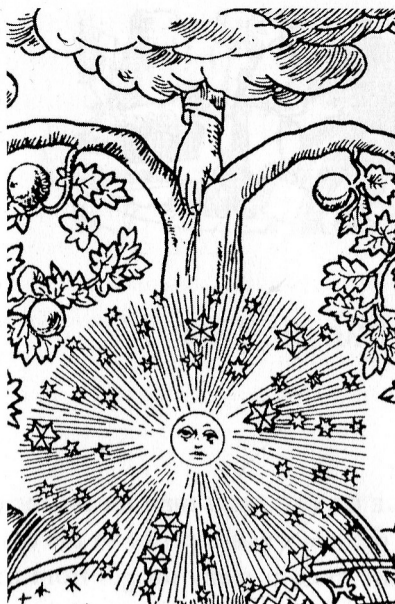
b. Essayez de déterminer ce que cette nouvelle capacité impliquerait si vous décidiez de l'appliquer. Vous pourriez choisir par exemple d'arriver à l'heure à votre travail, car cela vous semble un pari impossible à tenir. Ayant fait votre choix, vous pourriez décider de vous lever quinze minutes plus tôt le matin et de ne pas lire vos mails avant de partir pour le travail. Nous avons donc ici une chose que vous devriez faire et une autre que vous devriez éviter de faire. Il est important dans cet exercice de choisir des actes que vous devez faire ou non. Ne choisissez pas des comportements ou des états d'esprit à cet endroit du travail. Ceux-ci trouveront leur place plus tard.

c. Essayez de vous visualiser comme si vous vous leviez plus tôt et que vous ne regardiez pas vos mails le matin. Dans ce processus de visualisation naîtront des sentiments cachés se rapportant à ces deux activités. Si un sentiment pointe son nez, observez-le simplement puis retournez à l'activité de visualisation.

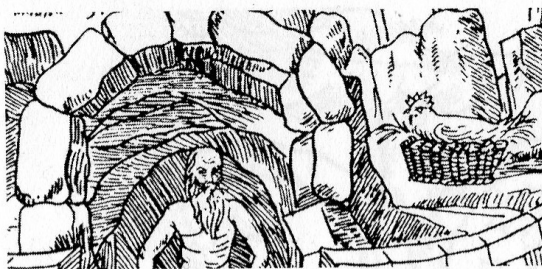
d. Une fois que vous arrivez à visualiser les nouveaux comportements, essayez ce qui suit. Pensez à des situations où rester au lit quinze minutes de plus serait agréable. Pensez à des situations où consulter vos e-mails ne serait pas un problème. Devant l'œil de votre esprit, imaginez que vous dormiez pendant ces quinze minutes supplémentaires et décrivez en quelques mots les sentiments qui naissent. Puis mettez-les en contraste avec ceux qui vous viennent lorsque vous vous levez plus tôt pour arriver à l'heure à votre travail. Essayez de les décrire en quelques phrases. Vous serez peut-être surpris de la force de certains de ces sentiments. N'essayez pas de

rationaliser ou de les expliquer, laissez-les émerger tout simplement de façon à ce qu'ils puissent être observés.

e. Finalement, essayez de vous imaginer sans que naissent les sentiments que vous venez de noter. Dans notre exemple, vous pourriez ressentir un sentiment de rébellion par rapport à votre retard s'il cause des frictions avec vos collègues. C'est la réjouissance dans la rébellion qui rend le problème si difficile à changer. Aussi longtemps que le plaisir sera plus grand que la solution à adopter, le problème restera figé en votre personnalité. Pour vous guérir de ceci, essayez de vous envisager comme si vous n'aviez pas de répulsion à effectuer cette activité. Pourriez-vous supporter de ne pas ressentir ce plaisir si vous changiez votre façon de penser le problème ? Vous penserez probablement que vous imaginer hors de cette problématique est stupide et hypocrite. Laissez venir ces sentiments et notez-les s'ils persistent à remonter en vous. Ensuite, dissolvez-les, laissez-les s'envoler. Ceci est l'exercice du « comme si ». Nous laissons le petit lapin en notre esprit, libre d'imaginer comment un autre type d'existence pourrait être possible pour notre âme. Imaginer la vie sans le problème est un premier pas en vue de l'affronter.



Pourquoi le soleil est-il sur le tronc de l'arbre ? Pourquoi y a-t-il des fruits sur l'arbre ? Pourquoi le soleil forme-t-il la partie médiane de l'arbre ? Est-ce que la main qui sort du nuage pousse ou tire quelque chose ?



6

La Rosée alchimique

Dans le langage alchimique, *coros* signifie rosée du cœur. Pour un alchimiste, le cœur était considéré comme supérieur au cerveau en tant qu'organe du penser. Le cœur prenait en lui les innombrables images du monde et les faisait fermenter, produisant ainsi progressivement des images intérieures, ou « rosée », qui descendait sur l'alchimiste-méditant comme un cadeau rafraîchissant de la nuit. Les opportunités où la rosée fertile et créative du penser du cœur peut être développée sont rares vu le mode de vie actuel où les décisions se prennent à la hâte et où l'on est surtout axé sur le partage d'informations.

Nous avons vu que le Gardien du Seuil nous exhorte à purifier nos pensées et devenir conscients du processus de leur formation. Ensuite, dans l'exercice du « comme si », nous sommes passés à un processus de questionnement différent. Se poser des questions qui ne fournissent pas réellement de réponses semble un peu inutile, mais passer notre temps à imaginer comment notre vie pourrait être en nous l'imaginant « comme si » nous ne la vivions pas vraiment semble cette fois véritablement insensé. Pourtant, de tels exercices sont des exercices préliminaires et fondamentaux à la formation de la rosée alchimique du cœur.

Pour un alchimiste, la rosée était une substance miraculeuse. C'était l'or de la nuit ou la buée des étoiles. Les étoiles étaient considérées comme produisant chaque nuit les substances les plus fines tombant sur la terre comme une sorte de manne. Cette manne

était la rosée, une substance miraculeuse et sacrée. Pour nous et notre conscience terrestre, la rosée est uniquement une précipitation, une sorte de nuage inférieur. Pour un alchimiste, la rosée était capable d'opérer de merveilleuses transformations. Elle était précieusement récoltée et réservée aux pratiques alchimiques les plus élevées.

Comme toute pratique alchimique est une analogie de la transformation de l'âme, on pourrait se demander ce qu'est l'analogie de la rosée. Goethe, dans son conte alchimique « Le Serpent Vert et le Beau Lys », répondrait : la conversation. Converser n'est pas un commerce d'informations ou une suite de déclarations contradictoires. Réagir à des affirmations, c'est discuter, mais non converser. La discussion, c'est se couper l'un de l'autre par l'utilisation d'affirmations. Converser, c'est composer des vers ensemble. Car toute vérité supérieure ne peut s'exprimer qu'à l'intérieur du paradoxe le plus total. Dans le pays de Boaz et plus loin encore, il ne peut y avoir que des conversations. Tout le reste tourne en rond, comme des lapins qui se courent après.

Dans l'image du côté opposé au lapin, nous distinguons une poule assise sur un nid. Elle est une image de la rosée alchimique du cœur. Pour cultiver cette rosée, un type de conversation ouvert doit être travaillé en donnant à chacun une image pareille à une graine (sel). Chacun s'assied alors devant l'image, jusqu'à ce que quelqu'un trouve une question. La personne qui a trouvé une question la met au centre de la conversation. Mais dans une conversation ouverte, une question entraîne la suivante, posée par quelqu'un d'autre. Il s'ensuit à nouveau une question posée par quelqu'un d'autre et ainsi de suite. Le but est d'arriver à une conversation tournant autour du thème de l'image sans aboutir à des affirmations. On dit qu'une poule ne va pas s'asseoir sur un œuf qui n'éclore pas. Ce genre de conversation ouverte, dans notre engagement à nous écouter les uns les autres rythmiquement, trouve son analogie dans l'atmosphère de la poule qui couve.

Bien que ce type de conversation ouverte semble ne pas avoir de sens (on n'y récolte aucune information, ni aucune réponse), tout comme la poule nous restons assis et continuons à poser des questions, car nous savons que l'œuf de notre compréhension mutuelle pourra éventuellement éclore. Nous savons que la rosée du cœur tombera du cosmos dans nos cœurs au petit matin, que la

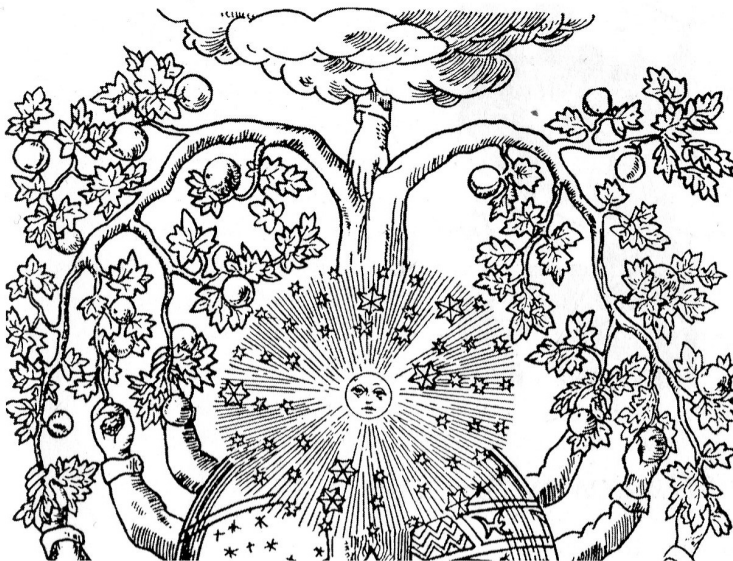
question mûrira dans nos esprits durant la nuit et qu'au matin la rosée rafraîchira la vision de ce que nous pensions avoir vu. Garder la question ouverte de cette façon devient frustrant avec le temps, car nous avons le sentiment que la conversation ne mène à rien. La volonté de garder le processus de questionnement ouvert est un engagement conduisant à l'exploration mutuelle des voies magnifiques de la conscience humaine. Nous nous stimulons les uns les autres dans notre créativité, lorsque nous pouvons parler dans un contexte d'égalité et de bienveillance, lorsque le but de nos questions n'est pas d'obtenir des réponses, mais d'explorer l'activité de la conscience au travers du dialogue.

Dans ce type de pratique, un silence inconfortable et maladroit est souvent suivi par un profond silence de grâce, car les gens se rencontrent sur des voies nouvelles, hors des modèles habituels utilisés pour poser des questions qui vivent en l'âme. Lorsqu'un autre essaye alors de me corriger, l'exercice peut prendre une allure frustrante et enivrante à la fois. Ce type de travail peut s'étendre sur un week-end, en suggérant aux gens de continuer à explorer cette idée du questionnement en formulant des questions qui sont nées en eux pendant le dialogue. Ils peuvent alors partager ces questions avec le groupe entier, comme germes pour un travail ultérieur. On peut aller plus loin encore, lorsque les participants sont invités à dialoguer autour d'une question au sujet de ce qu'ils espèrent de ce dialogue. Les attentes sont alors comparées à ce qui se passe effectivement.

Pour qu'une certaine discipline règne, il faut convenir d'une forme de modération. Dans nos groupes, des volontaires modérateurs se rencontrent souvent avant les réunions pour qu'on puisse leur donner quelques règles à appliquer sur la façon d'établir et de maintenir une atmosphère de neutralité durant les échanges. Les modérateurs doivent pouvoir appliquer des protocoles corrects, nécessaires à l'établissement d'une atmosphère de liberté qui permettra à chacun de se sentir à l'aise lorsqu'il pose des questions venant du fond de son cœur.

Dans ces groupes de travail, on demande à chaque personne d'élaborer une question naissant au cours de la session et de la partager avec le groupe au début de la session suivante. Certaines personnes peuvent montrer un intérêt profond pour l'un ou l'autre des échanges, on pourra donc former un groupe à part qui répète le

processus et se centre sur des questions qui rencontrent un intérêt commun. Encore une fois, les questions enchaîneront avec d'autres, plutôt que de faire des exposés. Au cours de la session finale, nous consacrons souvent quarante-cinq minutes à une réunion plénière au cours de laquelle on demande aux participants de partager leurs questions initiales avec le groupe entier et de dire ce que sont devenues ces questions aujourd'hui. On fait suivre cette réunion par quarante-cinq minutes de temps libre consacré à des échanges informels autour de ces expériences. L'atmosphère est celle de la poule couveuse, l'alchimie de la rosée du cœur.



Pourquoi l'arbre est-il divisé en deux parties ? Pourquoi la partie supérieure de l'arbre pousse-t-elle vers le bas ? Pourquoi la main de Dieu descend-elle vers l'arbre ? Pourquoi l'arbre porte-t-il des fruits au dessus du Soleil ? Pourquoi certains fruits sont-ils arrachés et d'autres non ? Pourquoi certaines mains arrachent-elles des fruits et d'autres des feuilles ? Pourquoi est-ce que les mains qui cueillent des fruits proviennent de la région du zodiaque autour du Soleil et non du Soleil lui-même ? Pourquoi y a-t-il des mains sombres et d'autres claires ?



7

Le Dragon dans La grotte

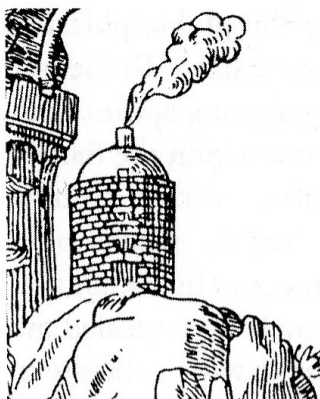
L'élément feu est le plus subtil et le plus difficile à comprendre, car le feu est le moins physique des quatre éléments. Il est présent à tous les niveaux de toutes les transformations. Lorsque la terre se transforme en eau (par la fusion), c'est la chaleur du feu qui provoque la transformation. Un alchimiste dirait que le roc en fusion a traversé un changement élémentaire de terre en eau. Au niveau suivant de la transformation de l'eau en air, le feu est présent comme catalyseur. On pourrait dire que le feu est le véritable esprit des transformations. L'élément feu rend la nature de notre travail intérieur de plus en plus subtil. Le silence et l'attente sont caractéristiques de cet élément, car il oscille entre une nature inférieure chaotique en tant que flamme et une nature guérissante, transcendante comme la chaleur à l'intérieur du feu. Cette polarité est présente dans l'image du dragon de la grotte. Le dragon représente les forces inférieures du feu, de la volonté inconnue qui va se lever et assombrir notre conscience lorsque nous commençons à travailler à notre développement intérieur.

La grotte est le corps de l'alchimiste avec ses forces de volonté ardente, menant la vie intérieure vers le désir et l'envie. Lorsque nous commençons à travailler sur nous-mêmes, ces forces de volonté deviennent perceptibles comme entraves à la continuation de notre développement. Au début, elles sont difficiles à remarquer et ne semblent guère puissantes, car elles sont très subtiles, mais par l'avancement du travail intérieur, il se révèle que les forces du dragon ne dorment jamais en nous, mais sont continuellement actives en chaque sensation et chaque acte. Lorsque nous prenons conscience de ce niveau de la volonté, c'est le signal que le dragon qui a vécu dans les caves de notre corps et qui dévorait nos forces de volonté peut-être considéré maintenant comme un adversaire. Ceci est le niveau feu de notre travail intérieur. À ce niveau, nous devons entreprendre de déraciner le désir en l'âme par une sorte de processus brûlant généralement accompagné de sentiments de honte, d'inutilité, et de désespoir. Le feu du dragon est accompagné par la conscience brûlante de l'impuissance de notre nature face à de profonds modes de dysfonctionnements de la volonté. Dans l'affrontement avec le dragon, la faculté qui permet de témoigner de l'avènement d'images intérieures devient précieuse. En l'exerçant, cette faculté de témoignage peut être amplifiée jusqu'à se transformer en l'être que les ésotéristes appellent le Témoin. Dans l'ésotérisme occidental, cet être revêt l'image de l'Archange Michael. Le dragon qui se lève hors des grottes du corps est dompté en utilisant le feu, l'élément de la pureté des forces du penser, afin de transformer la nature passionnelle de la volonté à l'aide du penser du cœur.

Pour cultiver la pensée feu, le penser du cœur, il est utile d'élargir la vision d'un problème bien au-delà de la situation de notre vie actuelle, en direction du futur. La force rythmique de la pratique spirituelle rassemble la volonté et le penser d'une manière consciente dans le but de développer une nature volontaire capable d'entamer un travail intérieur sans s'attacher aux résultats et aux conséquences. Le jeu rythmique de la pensée et de la volonté adoucira la nature passionnelle de la volonté et produira la chaleur d'âme par laquelle le cœur pourra commencer à ressentir le penser. Lorsque le rythme de l'exercice gagnera en maturité dans l'âme, par la chaleur d'une volonté sans nom, le dragon du corps qui cherchait sans cesse à nous attirer dans les tanières du désespoir et de la honte ne pourra plus inoculer nos âmes de ses peurs paralysantes.

La pensée du cœur se développe le plus efficacement lorsque nous devenons conscients d'utiliser des forces de volonté pour former nos pensées. Penser avec le cœur signifie qu'il faut exclure les modèles de fonctionnement automatiques de notre processus de pensée grâce au renforcement de la volonté. Des exercices en vue du développement de cette faculté et de la préparation de l'âme au face à face avec le dragon ont déjà été présentés dans la deuxième partie de ce livre. L'exercice de l'ABC/BCA qui concerne le regard fluide, constitue la base pour ce travail au niveau feu et air du mandala élémental. L'expérience où l'on utilise une bougie dans une pièce obscure, décrite dans le chapitre six, est un bon exercice pour travailler l'élément feu. La technique pour aborder le sommeil sacré au travers d'une vue rétrospective de la journée, décrite dans le premier chapitre, nous prépare pour la descente dans la grotte du dragon, descente en notre vie de désirs.

Dans la tanière du dragon, nous nous confrontons à nos propres fautes sans le luxe de pouvoir blâmer les autres. Nous constatons que les difficultés dans nos vies ont été sources de grands apprentissages. Nous voyons que les désirs incessants qui guident nos existences sont en réalité le fait d'un autre être en nous et qui n'est pas nous. Ceci réveille de lointains souvenirs qui parlent de l'être que nous sommes en réalité et que nous pouvons être lorsque nous en arrivons à digérer nos désirs et à les transformer en résolutions pour le futur. C'est la tâche de l'alchimiste qui affronte le dragon. Au niveau suivant, nous irons à la rencontre d'un deuxième gardien qui nous posera des questions encore bien plus intimes. Les exercices pratiqués à ce niveau deviendront des outils précieux lorsque nous approcherons le Gardien Supérieur.



8

Le Fourneau réverbérant

Nous sommes maintenant arrivés au sommet du milieu de la montagne alchimique. Au centre se dresse un fier lion que nous laisserons seul pour le moment. Regardons plutôt en direction des éléments qui se trouvent à l'extérieur du château. Sur la droite nous remarquons un fourneau alchimique. C'est un fourneau réverbérant utilisé pour faire fondre du minerai. Il représente le processus connu sous le nom de réverbération. Ce type de fourneau est aussi utilisé dans le blanchiment des cendres, lorsque l'on incinère complètement les choses.

On pense généralement que la préoccupation essentielle des alchimistes était de changer le plomb en or. Mais un autre leitmotiv apparaît dans les œuvres des plus grands alchimistes comme Paracelse et Basile Valentin, qui dit que le travail sur les métaux est entrepris dans le but de créer de l'or philosophique et non de l'or dans le sens commun ou vulgaire. Le fourneau réverbérant était utilisé pour séparer les métaux et purifier les cendres à un degré tel qu'ils puissent libérer le sel sous sa forme la plus pure. Le matériau à purifier était mis dans un grand fourneau où les flammes pouvaient être dirigées sur lui à partir du bas et du haut. Ceci était la réverbération. Le fourneau devait être grand afin de pouvoir

contenir les chicanes qui dirigeaient les flammes dans la bonne direction.

Les deux flammes produisaient un feu auquel aucune impureté ne pouvait résister. La recherche de la purification des métaux conduisit naturellement au développement de la chimie. La purification des métaux philosophiques était une recherche qui permettait éventuellement de récolter des aperçus spirituels. Pour l'alchimiste initié, « métal » était un terme décrivant un processus spirituel vivant et mouvant qui se coagulait en une masse à l'intérieur du corps de la Terre. Ce processus était similaire à la formation d'un embryon à l'intérieur de l'utérus à partir des eaux mouvantes de la vie. Le terme « métal », lorsqu'il est appliqué à l'alchimie philosophique, fait référence aux processus par lesquels le monde fluide des impressions sensorielles se coagulait en quelque sorte dans les formes naturelles, comme l'embryon dans un utérus gravidé. Dans le langage imagé des arcanes de l'alchimie philosophale, purifier le métal signifiait transformer les sens. Le fourneau derrière le château de la montagne alchimique parle de la nécessité de purifier l'acte sensoriel, lorsque l'alchimiste s'aventure au voisinage de l'effrayant lion qui garde les portes du château. La thématique de la zone entourant la porte du château est le feu sous ses nombreuses formes, le feu intense du fourneau réverbérant et le feu plus doux du *bain-marie* contenant le Soleil et la Lune, de l'autre côté du château. Ces images représentent deux des cinq principaux feux dont dispose l'alchimiste.

Lorsqu'on tente de réaliser une expérience analogue à la purification sensorielle du fourneau réverbérant, il est bon de se concentrer sur les deux modes principaux de l'acte de voir, le mode fixe et le mode ouvert. Des exercices pour développer ces modes ont été donnés dans la deuxième partie, troisième chapitre. Nous allons brièvement rappeler ici la méthode préconisée.

1. Observez un objet fabriqué de main d'homme dans les deux modes.

a. Regard fixe. Faites une liste des détails que vous avez notés lors de l'observation de l'objet. Notez-les au fur et à mesure de votre observation. Dès qu'un détail apparaît, prenez note, puis retournez vers l'observation.

b. Regard ouvert. Observez l'objet, mais centrez votre attention sur l'espace qui l'entoure plutôt que sur l'objet lui-même. Ne permettez à aucune pensée, image ou aperçu, de naître tandis que vous observez.

c. Modifiez l'exercice en pensant à la liste de détails que vous avez précédemment observés, avant de commencer votre nouvelle observation. A chaque fois, essayez de noter un nouveau détail que vous n'aviez pas observé auparavant et rajoutez-le à votre liste.

d. Réalisez un modèle de l'objet en terre à modeler. Décrivez le processus de votre travail de modelage, c'est à dire, d'où vous êtes partis pour commencer à modeler la forme et la dernière chose que vous avez rajouté au modèle.

2. Observez un objet naturel dans les deux modes.

a. Travaillez en mode ouvert puis fixe, mais en utilisant une feuille, une brindille ou un coquillage.

b. Répétez l'exercice du modelage et la description de la séquence que vous avez suivie pour réaliser le modèle.

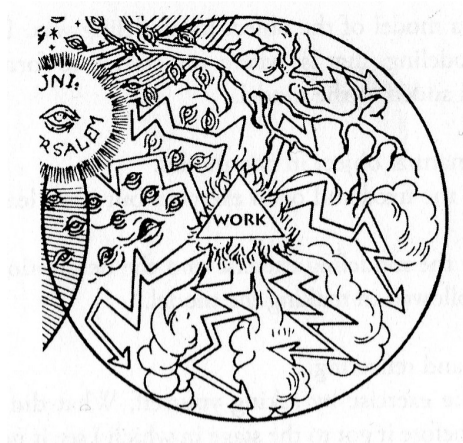
3. Observation et réflexion.

Modifiez l'exercice en vous demandant à quoi ressemblait l'objet avant qu'il n'en arrive au stade où vous l'observez maintenant. Posez-vous cette question et appliquez ensuite le mode du regard fixe et du regard ouvert. Notez vos réponses et partagez vos aperçus avec un partenaire.

4. Répétez les deux modes d'observation et ensuite :

a. Modifiez l'exercice en essayant d'imaginer les étapes de fabrication qui ont donné naissance à l'objet manufacturé. Essayez de développer l'évidence que ce que vous imaginez est vrai. Utilisez les détails des observations issus des exercices précédents comme support pour faire naître ce sentiment d'évidence. Notez une série de phrases au sujet de ce processus et partagez-les avec un partenaire.

b. Modifiez l'exercice avec l'objet naturel en essayant de le faire croître et se développer devant l'œil de l'esprit. Essayez d'imaginer des séquences exactes. Lorsque vous sentez que vous pouvez imaginer les séquences correctement, essayez de les décrire à votre partenaire comme s'il n'avait jamais rencontré cet objet auparavant. Notez une série de phrases au sujet de l'expérience.



Que signifie travailler ? Le travail est-il une force spirituelle ou une force physique ? Est-ce que tout ce qui possède un but est un travail ? Est-ce que l'accomplissement d'une action doit être difficile pour être considéré comme un travail ? Est-ce que mon acte doit être rémunéré pour être considéré comme un travail ? Quelle est la différence entre travail et labeur ? Le travail peut-il être un plaisir ? Lorsque je fais quelque chose que je ne désire pas faire, est-ce un travail ? Puis-je travailler sans le savoir ? Mon travail doit-il être en rapport avec mon gagne-pain ? Le travail intérieur est-il un travail ? Est-ce que le travail dans le sens spirituel est fondamentalement différent d'un travail destiné à gagner sa vie ? Lorsque je perçois des bénéfices pour mon travail, est-ce que cela diminue son importance pour le monde ? Est-ce que peiner dans l'obscurité constitue la forme la plus pure du travail ? Est-ce que la réussite d'un travail amoindrit ses dimensions spirituelles ? Quelle est la signification de l'éclair sortant du triangle dans l'image ? Pourquoi est-ce que le triangle « travail » pointe vers le haut ?



9

Soleil, Lune, Mercure.

Sur les murs du château, nous pouvons voir que quelqu'un a dessiné les symboles du Soleil, de la Lune et de Mercure. Il s'agit d'un graffiti alchimique qui nous rappelle que nous devons devenir conscients des forces de ces trois planètes actives en notre vie intérieure avant de pouvoir approcher en toute sécurité le Gardien Supérieur. Dans l'alchimie de l'âme, ces planètes représentent les métaux de l'or (Soleil), argent (Lune), et vif-argent (Mercure). Ils illustrent la façon dont les images intérieures jaillissent en nous et le travail que nous devons accomplir pour les équilibrer avant de pouvoir approcher le gardien. Les trois planètes représentent trois modes fondamentaux de regard intérieur naissant de l'expérience sensorielle.

L'argent, force de réflexion de la lune, permet que nous nous souvenions des choses exactement comme nous pensons les avoir vues. Ce qui ne veut pas dire comme elles sont vraiment. Tel est le défi contenu dans le don qu'apporte la Lune à l'alchimiste. L'atmosphère intérieure de la Lune est le sentiment que tout se déroulera bien si je contrôle les choses pour qu'elles suivent le chemin qui se dessine clairement devant mes yeux. L'atmosphère de la lune implique que le chemin qui était, sera le chemin pour toujours. Pensez à un miroir, l'image renvoyée est parfaitement exacte, mais inversée.

Les forces créatives et transcendantes du Soleil permettent de vivre dans une atmosphère où toutes choses se dérouleront bien, à condition de sortir du chemin tout tracé des processus. Les forces du Soleil nous permettent même d'affronter la mort avec joie, car nous savons quelque part, tout au fond de notre âme, que toutes choses sont justes en Dieu. Les forces solaires nous permettent de sortir de la petite boîte de nos croyances et de participer au devenir du monde. Les forces solaires nous permettent de devenir d'autres êtres sans compromettre notre individualité. Pensez aux cycles éternels de la croissance et des transformations, voilà l'atmosphère du Soleil.

Les forces de Mercure permettent de vivre dans une ambiance où toutes les choses doivent changer. Le Soleil cède la place à la Lune et la Lune cède ensuite la place au Soleil. Mercure se lève en nous lorsque nous pouvons faire les choses simplement par amour, sans tenir compte des conséquences. Les forces de Mercure nous permettent de prêter attention aux petites choses de la vie où tant de richesses cachées se dissimulent derrière le voile des expectatives. Les exercices suivants concernent ces trois métaux et les atmosphères qu'ils engendrent dans l'âme humaine.

Travailler avec les forces de la Lune

Choisissez quelqu'un que vous connaissez et qui vous trouble ou vous perturbe par la façon il agit en certaines situations. Vous avez le sentiment très net que c'est une erreur de croire que vous et cette personne vivez sur la même planète au même moment. Vous vous demandez, « Comment cette personne peut-elle agir ainsi ? Comment se fait-il qu'elle soit comme elle est ? » Ces sentiments sont des sentiments lunaires reliés au passé qui perdurent dans le futur. Essayez d'imaginer que vous quittez votre propre corps et que vous marchez et bougez comme cette personne lorsqu'elle effectue l'action qui vous énerve. Imaginez que vous êtes un miroir vis-à-vis d'elle, lorsqu'elle fait ces gestes. Vous pourriez peut-être bouger vos membres comme elle le fait, comme lorsqu'elle parle par exemple. Puis, imaginativement, dissolvez ces mouvements et réduisez votre dialogue intérieur au silence. Répétez cette activité quotidiennement jusqu'au jour où l'atmosphère des actions qu'accomplit l'autre personne n'apparaît plus dans votre imagination que comme une

gestuelle ou une intention vers le mouvement. Vous pourrez peut-être vivre ce que cette personne ressent lorsqu'elle bouge ses bras en criant, ou lorsqu'elle s'effondre sur une chaise et soupire avant de vous faire une scène. Quoi qu'il en soit, vous pouvez la voir intérieurement en miroir, sans la juger. Votre activité vient de triompher de la Lune.

Travailler avec les Forces du Soleil

Choisissez la même personne et la même situation comme objet de l'exercice suivant. Imaginez que le mode de pensée de la personne qui vous dérange soit représenté par un dessin géométrique. Lorsqu'elle répond à une question ou réagit émotionnellement, cela pourrait-il ressembler à une spirale ou un carré, ou à une série de rectangles qui s'emboîtent ? Est-ce que ses pensées, alors qu'elle est perturbée, pourraient ressembler à une série de pointes dentelées ou à un amas de rectangles ? À une série de triangles qui s'emboîtent, ou mieux encore, au delta d'une rivière avec ses courbes et ses embranchements mouvementés ? Essayez d'imaginer que le mode de pensée de la personne, au moment où elle commence à vous perturber, soit comme une sorte de tableau constitué de formes géométriques. Puis, effacez systématiquement ce tableau de votre esprit. Ceci étant, lorsqu'un triangle fut dessiné d'abord à partir d'un des côtés, puis du second et du troisième, imaginez que vous le dissolviez en ordre inverse de celui où il fut imaginé. Atténuez ensuite cette imagination, progressivement, jusqu'à atteindre le silence. Observez encore la façon dont cette personne emplit l'espace d'une pièce où elle entre. Entre-t-elle d'un coup pour se mouvoir en cercle, fait-elle de petits arcs à la périphérie pour se laisser couler ensuite, lentement, vers le centre ? Lorsqu'elle parle avec ses mains, dessine-t-elle des spirales ou des lignes droites ? Toutes ces choses pointent vers l'activité du Soleil en l'âme humaine, le langage caché et mouvant des forces de vie en réponse aux images qui s'éveillent dans l'imagination.

Travailler avec les Forces de Mercure

Avec Mercure, nous nous guérissons de la fracture qui apparaît entre ce qui fut et ce qui aurait pu être. Le rythme du travail est la chose la plus importante dans ce type d'exercices. En mercure, l'important est

d'essayer rythmiquement de créer un pont entre deux situations polaires. Cet exercice est aussi une tentative, pour nous relier aux autres âmes qui ont quitté cette vie.

1. Formez en votre esprit l'image d'une personne aimée qui a disparu. Demandez-vous ce que cette personne fait dans le lieu où elle vit maintenant. Ceci doit être imaginé comme si la personne en question était encore en vie. Dans cet exercice, nous nous interrogeons au sujet de la biographie et de l'évolution du *Je suis*, de cette individualité. En retour, la personne aimée pourra nous parler des leçons de vie que nous devrions assimiler de ce côté du Seuil et cela, du point de vue de quelqu'un qui a triomphé de la peur de la mort. Nos pensées, à propos d'une biographie spirituelle se perpétuant, aideront à créer en nous des forces d'émerveillement et feront renaître la confiance dans le déroulement de nos vies.

2. Souvenez-vous d'un être qui a disparu et fut un exemple de pardon envers une autre personne pendant sa vie terrestre. Choisissez une situation dans votre vie où une personne vous a fait quelque chose qui vous blesse encore actuellement. Demandez au disparu de vous indiquer comment ouvrir votre âme au pardon. Le sentiment d'harmonie rythmique partagé avec le disparu et la manière dont vous vous souviendrez de cette âme lui permettra de participer à votre vie de manière productive et créative. Le sentiment d'harmonie rythmique partagé avec cette individualité pourra être transféré sur une autre personne que nous avons du mal à comprendre et à accepter. La clef de ces exercices se trouve dans leur douce répétition, sans attentes d'aucunes sorte. Tout ceci permettra aux forces de Mercure de créer un pont entre les mondes.



Pourquoi l'œil est-il mis en rapport avec l'universalité ? Que signifie être universel ? Pourquoi l'image centrale est-elle entourée d'un cercle d'yeux ? À qui pourraient appartenir tous ces yeux ? Que signifie voir ? Voit-on avec ses yeux ou avec son âme ? Nos yeux physiques sont-ils les seuls organes de vision ? Voir, est-ce aussi comprendre ? Qu'est-ce qu'une illusion d'optique ? Qu'est-ce qu'une illusion ? Qu'est-ce qu'une hallucination ? Qu'est-ce qu'une obsession ? Qu'est-ce qu'une image intérieure ? Où se forme une idée en nous ? Où voyons-nous des souvenirs ? Quelle est la différence entre voir et être vu ? Connaître, est-ce une façon de voir ? En quoi est-ce différent de voir avec ses yeux ? Avons-nous plus d'un organe qui permette de voir ? Puis-je voir avec mes mains ou mes oreilles ? Lorsque moi et vous, regardons un objet, voyons-nous le même ou chacun un objet différent ?



10

Soleil et Lune dans le Bain

Dans la description du four, l'intense chaleur de la réverbération est utilisée pour séparer et purifier la cendre. Ceci est un processus de dissolution. Dans toute guérison, le processus de dissociation doit précéder celui de la synthèse. En alchimie, le terme « spagyrique » est utilisé pour caractériser ce processus. Spagyrique signifie séparer et réunir à nouveau. Ce terme décrit l'alchimie de la séparation des forces souillées de l'âme et son utilisation habituelle des métaux (sens), et la purification séparée de chacun d'entre eux. Viennent ensuite les processus qui consistent à les réunir à nouveau. Le fourneau réverbérant est une image de la séparation et de la purification. Le Soleil et la Lune ensemble dans le bain est l'image de la réunification de ce qui fut séparé.

Le bain de l'alchimiste était appelé bain de Marie ou *bain-marie*. C'était un exemple de feu humide, en contraste avec le feu réverbérant. Le feu humide était un feu synthétisant qui permettait de digérer et rassembler ce qui était séparé. La description du fourneau réverbérant parle de la séparation des métaux de leurs minerais et des uns des autres. Maintenant, les sens ont été purifiés par le travail de l'alchimiste attentif aux qualités des sensations qui produisent les images intérieures. Les images intérieures ont été séparées et le travail sur une sensation spécifique a débuté. Il est temps maintenant de réintroduire l'activité purifiée des sens dans la chaleur de la vie de l'âme. Ceci est la conjonction, l'union du Soleil et de la Lune dans le bain humide de la Vierge Marie. Souvenez-vous que le Soleil représente les forces créatives de l'âme, la Lune représentant les forces répétitives. Ces forces doivent s'unir à

nouveau au Soleil et à la Lune au travers d'une pratique rythmique, grâce à l'éveil des forces de Mercure.

Pour l'alchimiste contemporain, ce processus devient plus accessible lorsqu'on développe une pratique où les questions prennent la place des réponses. Ceci, permet à l'âme de méditer une question laissée ouverte, pendant de longues périodes de temps, ramenant sans cesse l'attention vers la même image ou question et l'expérimentant sous des aspects aussi différents que possible. La série d'exercices suivante est construite en vue de guider les questionneurs dans le bain Marie de leurs propres impressions sensorielles, de façon telle que la force guérissante du Soleil et de la Lune puisse intervenir. Les questions passent par une série d'étapes, de la terre vers l'eau, puis vers l'air et finalement vers le feu. Ceci est le mandala alchimique qui comme nous l'avons vu, est une forme symbolique permettant à une personne d'entrer de manière consciente dans un processus de *conjunctio*, ou digestion.

L'alchimie des questions

La terre alchimique. Quelle est la différence entre connaissance et connaître ? L'information est-elle connaissance ou pouvoir ? Les listes de détails mènent-elles à une compréhension ? Alchimiquement, apprendre suppose un processus de respiration de l'âme, une faculté de former des images intérieures exactes que nous pouvons suivre alors qu'elles se transforment à l'intérieur de nous. Le processus qui consiste à trouver des images intérieures puis de les affiner est une forme de respiration qui peut être transformée en imagination.

Exercice Terre : observez n'importe quelle œuvre d'art qui montre des gens pratiquant une activité commune et faites la liste des objets présents dans le tableau. Faites la liste des personnages. Remarquez-vous une différence entre les deux atmosphères, lorsque vous dressez vos listes ? Observez un personnage et faites une liste de tous les éléments de son costume puis décrivez sa posture. Ressentez-vous une différence d'atmosphère entre ces deux procédés ? Observez un personnage du tableau et placez votre corps dans la même position que lui. Écrivez deux phrases au sujet de cette activité. Votre point de vue a-t-il changé en vous mettant à la place du personnage ? Partagez ces expériences avec un partenaire.

L'eau alchimique. Qu'est-ce que le changement ? Faire des suppositions simples concernant les relations entre les éléments d'un système conduit toujours au changement. On pourrait se demander finalement si les éléments d'un système sont des choses séparées ou s'ils participent les uns des autres. Si tel est le cas, quelle est la nature de cette participation ? Que signifie prendre part ? Au niveau personnel, lorsque je participe et que cela me transforme, comment puis-je savoir ce que je dois garder de ce que je dois abandonner en vue de cette transformation ? Lorsque je change, comment mon point de vue est-il influencé ? Puis-je soutenir plus d'un point de vue et néanmoins rester honnête vis-à-vis de moi-même ? Toutes ces questions sont alchimiquement *eau*. Elles nous parlent des atmosphères du changement.

Exercice eau. Prenez du papier calque et tracez les contours principaux d'un personnage. Répétez le tracé à main levée en nuancant les mouvements des lignes plutôt que de les suivre avec exactitude. Continuez le tracé à main levée jusqu'à ce que vous vous sentiez intérieurement capable de vous souvenir du tracé du personnage. Formez une image intérieure du personnage à partir du mouvement des lignes et essayez de les voir tracées simultanément, plutôt que l'une après l'autre.

Regardez un des personnages du dessin et imaginez que vous le regardiez en sortant par vos yeux, que vous le touchiez à l'aide de petites mains sortant de vos yeux. Décidez ensuite de vous glisser hors de vous-même et d'entrer dans le personnage à l'aide des mains de vos yeux. Ressentez intérieurement que votre corps prend la position du personnage comme dans le dernier exercice. La différence est que vous le faites maintenant en imagination plutôt qu'en ajustant physiquement votre corps dans cette position. Lorsque vous pouvez faire l'expérience *d'être avec*, ou *dans* le personnage, décidez de retourner dans votre corps. Voyez si vous pouvez déterminer intérieurement à quel moment vous vous étiez abandonné au personnage et à quel moment vous n'étiez qu'observateur. Ce processus est la respiration de l'âme. Écrivez quelques lignes au sujet du passage de l'état d'observateur à celui de participant. Partagez ces observations avec un partenaire.

Air alchimique. Quelle est la caractéristique essentielle d'un organe ? D'un organisme ? D'une organisation ? Les humains s'organisent suivant des champs d'énergie qui guident les processus en

mouvement au sein d'une totalité. Quelle est la caractéristique essentielle d'un tel champ ? Un champ est un processus dynamique, vivant, organisateur, plutôt qu'une somme de positions. L'activité d'un champ est partagée par toutes les parties en une sorte d'union mystique. Des individus habiles socialement pensent que leur accès conscient à l'énergie de la globalité du champ au sein d'une organisation est caractéristique du succès dans le management des groupes. Alchimiquement, le passage du processus individuel au processus de réciprocité naissant entre les individus est la conscience de l'air. Pour certains, conscience-air signifie perdre le contrôle. Pour d'autres, cela signifie que personne n'a le contrôle, mais que néanmoins, tout reste organisé.

Exercice air : Retournez l'image que vous venez de travailler et tracez sur du papier calque les mouvements principaux de la composition. Voyez si vous pouvez former une image intérieure qui correspond au sentiment d'ensemble du réseau de lignes plutôt que d'en extraire des détails. C'est le voir-sentir. Imaginez de petits bras qui sortent de votre cœur et sentez-voyez le réseau de lignes à l'aide de ces bras comme lorsque vous avez travaillé avec les mains des yeux. Écrivez une phrase ou deux concernant cette expérience et partagez-les avec un partenaire. Concentrez-vous sur les changements d'atmosphère ou sur la naissance d'intuitions soudaines.

Pratiquez la respiration de l'âme et redevenez intérieurement le même personnage que celui que vous avez travaillé imaginativement. Lorsque vous vous sentez abandonnés à ce personnage, regardez en vous servant de ses yeux et essayez de voir à quoi ressemblent les autres personnages du groupe vus sous cet angle. Redevenez ensuite le personnage et observez-vous le regardant. Utilisez les bras du cœur pour vous atteindre pendant que vous regardez. Revenez lentement vers vous et regardez avec vos yeux le personnage de l'image. Écrivez quelques phrases au sujet de cette expérience et partagez-les avec un partenaire.

Feu alchimique. Le niveau feu dans le mandala est l'enthousiasme de l'alchimiste qui maintient le processus en mouvement même lorsqu'il n'y a aucun changement appréciable à remarquer. Cette patience nous servira au moment opportun, lors de notre rencontre avec le Gardien Supérieur.



11

Le Gardien Supérieur

L'image du Gardien Supérieur est la combinaison d'un aigle assis sur la queue relevée d'un lion gardant la porte qui mène au château de la connaissance supérieure. En langage ésotérique, les initiés sont appelés les « lions du peuple ». Ils font le serment de servir le peuple de leur nation. Ceci représente le message du Gardien Supérieur. L'aigle est une image de la faculté du penser de l'initié qui atteint des hauteurs transcendantes. Dans l'illustration, l'aigle a les ailes étendues, symbole de la capacité du penser à prendre son envol. Pourtant, sur la gauche, un autre aigle est assis avec ses ailes croisées. Il semble appeler l'aigle qui s'apprête à s'envoler. C'est un symbole de l'intellect, de la pensée terrestre incapable de pénétrer les mondes supérieurs. La tâche fondamentale donnée à l'alchimiste qui rencontre le Gardien Supérieur consiste à vivre en deux mondes simultanément. Le monde inférieur avec ses luttes de pouvoir et sa fascination pour la technologie et le monde supérieur avec son vécu d'êtres spirituels et d'événements qui influencent nos biographies humaines. Le lion représente les puissantes forces du sentiment qui doivent se marier aux processus de pensée transcendants si nous voulons pénétrer le château défendu par le Gardien Supérieur. Les exercices qui suivent sont des suggestions et des aides dans la recherche de l'accès aux frontières de l'esprit.

Le lion qui rencontre l'aigle représente l'état de conscience simultanée. Dans cette forme de conscience, la capacité objective de l'intellect doit se marier et aller à la rencontre de la conscience subjective présente dans les sentiments. L'aigle assis sur la queue du lion est l'image de ce qu'on désigne en alchimie comme le cœur pensant. Le cœur pense lorsque le subjectif et l'objectif se

rencontrent en se fructifiant mutuellement. L'exercice suivant est utile pour développer cette perception du cœur pensant.

Lorsque le subjectif et l'objectif commencent à se pénétrer dans le royaume de l'âme, un besoin intense de s'amender naît en l'âme. Un grand danger apparaît aussi et rend nécessaire d'équilibrer l'activité de méditation avec la prière. Car en fait, se rendre compte de l'étendue et du poids de nos erreurs, à l'échelle cosmique, peut provoquer un profond sentiment de suffocation et de désespoir dans l'âme en lutte. Au plus nous nous rapprochons de la Lumière Divine, au plus nous pouvons nous apparaître dans notre vie quotidienne comme de simples apparitions faites d'ombres. Ceci peut s'avérer très décourageant. La tentation est forte, à ce stade, d'abandonner tout travail sur soi, ou alors de s'amouracher de pratiques magiques qui promettent aux étudiants la possession de connaissances et de pouvoirs occultes.

En présence du Gardien Supérieur, il est demandé à l'âme de transcender volontairement les fondements véritables de son existence consciente. Cet état ne s'atteint pas facilement, même par les exercices de concentration et de méditation. La seule chose qui puisse aider est l'expérience directe de la transcendance, de telle sorte que l'âme puisse à nouveau sentir sa participation à cette vie d'une manière créatrice. En effet, dans le royaume de l'Inspiration, nous devons affronter volontairement et consciemment les processus de mort actifs en notre être. Dans l'Inspiration, nous devons apprendre à mourir à nous-mêmes. Ceci est le fondement de l'enseignement du Gardien Supérieur. Le lion des sentiments doit mourir dans la lumière de la pensée et la liberté de l'aigle doit mourir dans la vie des sentiments vécus sur Terre.

Cet exercice suppose qu'on travaille par groupes de trois personnes ou plus. Chaque personne aura besoin de cinq bandes de papier, mesurant trois centimètres de large et dix centimètres de long. L'exercice suggère que vous quittiez votre maison pour un lieu inconnu et ne pouvez emporter qu'une seule chose ou une personne avec vous. Vous ne pouvez pas choisir une personne et une chose en même temps. Notez votre choix sur une des bandes de papier. Maintenant, puisque vous avez fait votre choix, les êtres qui guident la destinée humaine ont estimé que vous pouvez choisir soit une autre chose, soit une autre personne pour continuer. A nouveau un seul choix est permis. Notez-le sur une autre bande de papier. Bien,

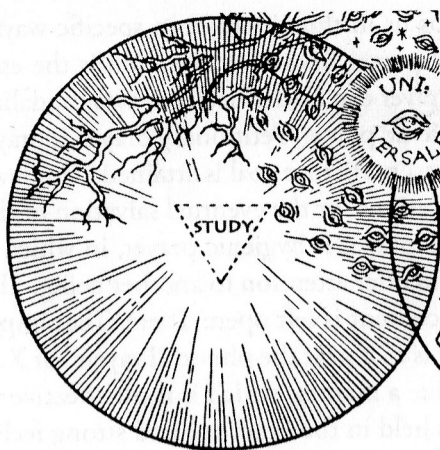
c'est sans doute votre jour de chance ou votre bonne étoile brille au-dessus de votre tête, car il se fait que vous pouvez choisir encore une fois une chose ou une personne. Le premier choix était de l'ordre de la survie pure, le second impliquait de grandes conséquences et celui-ci est inespéré. Alors, faites votre choix. Et puisque vous vous êtes montrés si coopératifs et habiles, vous pouvez choisir encore deux autres choses ou personnes, à prendre avec vous. Ces choix entrent dans la catégorie du « très très cool ! ».

Maintenant que vous avez pris cinq décisions et qu'elles ont été accordées, vient le temps de la rencontre avec l'ange de la mort, rencontre que chaque humain se doit de vivre. Une personne dans le groupe est désignée pour être l'ange. L'ange demandera aux membres du groupe de prendre un de leurs papiers et de le faire passer. Un des autres membres prendra un des papiers de l'ange pour que cette personne puisse participer elle aussi. Ceci étant fait, chacun écrira quelques phrases au sujet des sentiments qui l'animaient au cours de ce processus. Puis, l'ange de la mort visite à nouveau le groupe et demande qu'on lui redonne un des papiers restants. Chaque personne écrit à nouveau quelques phrases au sujet de ses sentiments. Il est temps pour l'ange d'entamer sa troisième visite. Cette fois, c'est l'ange qui fait le choix et non la personne. À nouveau, chacun écrit quelques phrases au sujet de ce qu'il ressent. Vous restez donc avec deux de vos choix. Discutez avec des membres de votre groupe au sujet de ce qui s'est passé en votre âme durant ce processus.

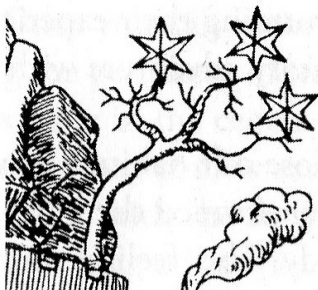
Cet exercice nous met en contact avec une réalité de l'existence humaine semblable à l'expérience du gardien nous entretenant de notre destinée. Les sentiments de défaite qui remontent de cet exercice sont très proches des sentiments d'anxiété se levant à proximité du Seuil. Cette anxiété est présente en tout processus méditatif. Elle doit être surmontée par la pratique de la mort à soi-même. Partager les sentiments vécus au cours de l'exercice, génère du lien social et renforce la capacité d'éveil en d'autres êtres, avec compassion.

La prière nous aide de différentes manières dans cette situation. L'essence de l'art alchimique consiste à distinguer quel mode de prière s'adapte à telle ou telle situation. La prière peut être divisée en deux genres : la prière demanderesse et la prière hygiénique. La prière demanderesse est adressée à la divinité afin

d'aider à atteindre un but. Ce type de prière a des implications douteuses concernant un éventuel *salut de l'âme*. Un chemin de prière plus efficace est offert par la prière hygiénique, par laquelle nous nous adressons à la déité uniquement dans le but d'offrir notre attention à un autre être. L'intention qu'elle contient est très forte, bien que son contenu reste ouvert. L'exemple le plus simple de prière hygiénique consiste à répéter sans cesse, la phrase « prière pour X » comme un mantra qui se montrera d'autant plus efficace qu'une image de la personne est maintenue devant l'œil intérieur et qu'on fait naître de puissants sentiments à son égard au fond de l'âme. Ce type de prière peut être utilisé pour emplir la personne concernée d'un flot de pensées bénéfiques. Nous offrons nos forces d'attention à l'esprit, au nom de cet être. Cette prière est assainissante pour les deux âmes. Le danger dans une prière est de vouloir déterminer à l'avance les résultats qu'on voudrait voir aboutir. Cela est dangereux car, alors que ce pourquoi nous prions devient généralement réalité, nous pourrions ne pas avoir la sagesse d'accepter la situation sur le long terme. La combinaison de la prière et de la méditation constitue le fondement d'une pratique guérissante pour aider le lion et l'aigle à s'unir et nous permettre d'entrer dans le Saint des Saints.



Que signifie étudier ? L'étude change-t-elle quelque chose ? Suis-je différent lorsque je connais quelque chose ou lorsque je ne connais rien ? Comment est ce que je sais, que je sais ? Comment quelqu'un d'autre sait-il que je sais ? Comment est-ce que je sais que quelqu'un d'autre sait ? Y a-t-il une différence entre information et connaissance ? Y a-t-il une différence entre connaissance et connaître ? Qu'est-ce que connaître ? Qu'est-ce que ne pas connaître ? Lorsque nous disons, « je sais », mon connaître est-il le même que le vôtre ? Pourquoi le triangle dans l'image pointe-il vers le bas ? Pourquoi le triangle de « l'étude » est-il entouré d'une lumière radiante ? Quel est le rapport entre étude et lumière ? Pourquoi le symbole bien connu de l'ampoule lumineuse représente-t-il quelqu'un qui comprend quelque chose ?



12

L'arbre du Paradis

Nous pouvons voir sur l'illustration qu'un arbre pousse sur la montagne et qu'il y a trois étoiles sur ses branches. Il s'agit d'un arbre cosmique ou céleste, enraciné dans la terre, mais possédant des fruits célestes. Les alchimistes savent qu'on trouve de nombreux arbres en l'être humain. Dans les temps passés, les alchimistes avaient compris que l'arbre de la connaissance était ce qu'ils appelaient la Lyre d'Apollon, le système nerveux. C'est grâce à l'arbre des nerfs qu'un homme en vient à connaître le cosmos. Les formes de la nature agissent sur nos nerfs au travers de la lumière et des sons et les images intérieures naissent de ces impulsions. L'arbre cosmique dans l'image pousse sur l'affleurement inhospitalier d'un rocher désertique. L'arbre cosmique au sein du microcosme qu'est l'être humain est enfermé au centre de notre crâne qui peut lui aussi être vu comme un rocher. À partir de là, il lance ses racines dans notre corps. Les étoiles sur l'arbre sont comme les pensées se levant en nos esprits, pensées résultant de l'activité des forces cosmiques présentes en chaque sensation. Lumière, couleur, son, chaleur et mouvement inondent nos nerfs et emplissent notre être d'un déluge constant de forces cosmiques.

Il est étrange que nous ne soyons pas conscients de la nature cosmique de ces forces miraculeuses. Nous ne voyons que les souvenirs de ce qui fut auparavant formes merveilleuses d'arbres, nuages et êtres. L'arbre du paradis doit être transformé par l'alchimiste en un nouvel arbre. La connaissance doit se transformer en expérience, au lieu de s'en tenir uniquement à des données rigides et fixes. Afin de réanimer les sens et les égayer, les alchimistes de

l'âme doivent s'exercer à transformer leur vécu du monde mort des sens, en une aventure de partage avec des êtres cosmiques.

Cette transformation nécessite de changer les attitudes habituelles qui nous relient à notre corps. Lorsque nous ne travaillons pas à transformer nos images intérieures, nous nous ressentons tout d'abord et avant tout, comme un corps. Ce sentiment doit être consciemment inversé, pour nous permettre de recevoir le message qui nous vient de l'arbre du paradis. L'exercice suivant est élaboré dans le but de dissoudre systématiquement notre conscience habituelle centrée sur le corps et de permettre à l'âme de s'identifier avec des aspects de la personnalité qui n'apparaissent généralement que dans les rêves ou après la mort. Le but de l'exercice est d'apprendre en toute sécurité et systématiquement comment rester conscient hors de notre corps.

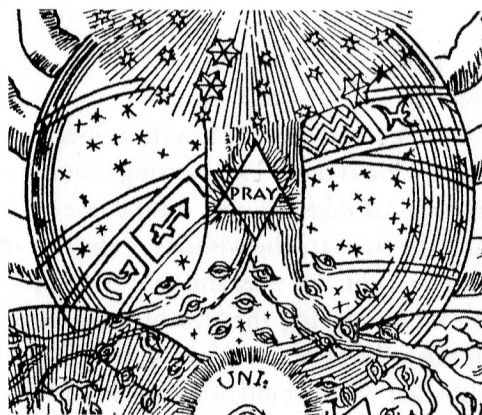
Périphérie/Centre

Cet exercice servira à développer le sentiment de continuité de la conscience, de l'autre côté du Seuil. Il commence par l'imagination d'être dans nos corps regardant un ciel étoilé. Nous imaginons que notre âme s'épanche vers l'extérieur, comme un cercle s'élargissant en direction des étoiles. La première partie de l'exercice suppose de voir le cercle s'étendant au-dessus, en dessous, à gauche et à droite de notre position actuelle. C'est une étape difficile qui provoque des expériences assez déplaisantes, comme si nous nous sentions devenir rien. La partie de l'âme reliée intimement à notre corps va lutter pour garder vivante la perspective en laquelle nous nous ressentons comme le centre de cercles concentriques. Il faut déployer beaucoup de volonté spirituelle pour maintenir vivante l'imagination que nous pouvons épancher notre conscience jusqu'aux alentours de la circonférence de ce cercle immense.

Lorsque nous réussissons à vivre en cette imagination, un sentiment de silence total et de paix naît, dès lors que notre conscience s'est étendue jusqu'aux pourtours du cercle. Dans ce silence, imaginez l'image de votre corps et de sa conscience de veille, situés au centre de ce cercle, attendant que vous reveniez vers eux. Cette pensée nous ramènera généralement vers notre corps. Exerçons-nous à rentrer en celui-ci, tout en essayant de maintenir l'intégrité du cercle en notre conscience. Il est suggéré de voir notre corps, placé au centre, comme un axe ou un moyeu du cercle. Une

variation de l'exercice consiste à circuler autour de notre corps en l'observant à partir de la périphérie du cercle.

Dès que vous êtes devenu capable de vivre en votre être épanché à la périphérie, essayez de maintenir simultanément le sentiment que vous possédez un corps au centre de ce cercle. Alternez ce point de vue avec l'imagination que vous êtes au centre, tout en vous observant à la périphérie.



Pourquoi le zodiaque est-il à la racine de l'arbre ? C'est quoi cet arbre ? Pourquoi cet arbre a-t-il deux racines, et deux branches ? Pourquoi le mot « prier » est-il inscrit dans une étoile de David ? Pourquoi les mots dans les deux autres cercles sont-ils en triangle et non en étoile à six branches ? Que représentent les autres lignes qui traversent le zodiaque ? Que représente l'anneau de cercles concentriques à l'extérieur de l'arc le plus large ? Quel est le rapport entre le zodiaque et la prière ? Pourquoi le mot prier est-il mis en rapport avec cette image ? Que signifie réellement zodiaque ? Le zodiaque n'est-il pas une fable ? La prière est-elle une réalité, ou juste une fantaisie pour des gens qui sont incapables d'étudier ou de travailler ? Que signifie prier ?



13

L'arbre de Vie

Sur l'image, nous voyons un alchimiste au sommet d'un château qui plante un arbre au niveau inférieur. Il le place dans le *bain-marie*. Sur cet arbre il y a des étoiles comme celles qu'on trouve sur l'arbre de l'autre côté de la montagne. Ces étoiles représentent la sagesse de l'arbre de la connaissance. Il y a aussi une petite fiole sur l'arbre et en elle, se trouve la volonté spiritualisée de l'alchimiste qui redonne l'arbre de la connaissance au monde qui se trouve en dessous de lui. Par cet acte de sacrifice volontaire, l'alchimiste hérite de l'arbre de vie, qui fut jadis interdit à Adam et Ève. L'arbre de vie représente le sang de notre corps et notre système vasculaire. Grâce à cet arbre, nous pouvons à nouveau entrer dans le paradis et cette étape du travail consiste à lutter pour y pénétrer en pleine conscience. Pour pouvoir planter l'arbre de vie, notre volonté doit être capable de se détourner de toute attitude expectative et devenir une essence spirituelle. L'image de l'arbre de ce côté de la montagne est l'image de la volonté spiritualisée.

La volonté quotidienne

Une des facultés les plus utiles, base d'un entraînement régulier, est la volonté spiritualisée. La volonté spiritualisée est en contraste avec la volonté quotidienne grâce à laquelle nous accomplissons des actes dans le monde. Dans la vie, la volonté habituelle permet à l'homme de réaliser des choses. Elle est présente comme impulsion physiologique avant même que nous ne sachions comment faire ce que nous voulons réaliser. Nous voulons ou désirons simplement faire quelque chose. Imaginez que vous vous grattiez à l'endroit d'une démangeaison, tandis que vous lisez un livre. L'impulsion volontaire de vous gratter, qui se traduira en acte, est le plus souvent absente de l'âme, qui elle, est occupée à lire le livre. Nous désirons tout simplement nous gratter et l'acte s'effectue. Ce niveau de la volonté peut être appelé volonté quotidienne.

La volonté conditionnée

La volonté quotidienne peut être renforcée en dirigeant notre attention sur ce que nous désirons faire. À ce niveau, nous pouvons forcer notre volonté, à penser à ce que nous faisons. Dans ce cas, la volonté ne produit pas *automatiquement* l'action, mais au moment même de l'accomplir, nous revenons généralement vers la volonté habituelle. Le niveau supérieur de la volonté, présent lorsque nous *voulons* faire quelque chose, peut être appelé volonté conditionnée. Néanmoins, même dans le cas de la volonté conditionnée, penser ce que nous voulons faire est précédé par la naissance mystérieuse et inconsciente de l'impulsion volontaire habituelle de faire quelque chose. Les impulsions de la volonté habituelle trouvent leur origine dans l'inconscient, bien en dessous du niveau de compréhension de notre pensée. Il en résulte qu'il nous est très difficile d'expérimenter les conditions initiales d'où provient la volonté quotidienne et qui se traduiront ultérieurement en actes.

Les zones de la volonté

D'autres qualités de l'âme qui rendent très difficile la compréhension de la volonté sont les sentiments entourant tout ce que nous faisons.

Au fil du temps, notre faculté d'accomplir des actions s'emplit d'attentes et d'expectatives. Nous sommes généralement esclaves de ces nombreuses attitudes expectatives dans l'accomplissement de nos actions. Dans le cas de la volonté quotidienne, ce sont souvent ces attentes liées à nos desseins, qui servent de fondement à notre volonté d'agir. L'action est imprégnée par les sentiments d'impatience, liés aux résultats éventuels de l'action volontaire. Mais ce type de volonté dissimule le fait qu'elle donne de moins en moins en retour. Pensez à manger un morceau de chocolat. La volonté dans ce cas, s'attend à une chose bien définie. Mais, l'envie d'un deuxième morceau de chocolat ne se situera pas au même niveau d'attente que le premier. Le troisième morceau ne présentera même presque plus d'intérêt et le processus se poursuivra jusqu'à ce que notre attente soit réalisée dans sa totalité. Cet exemple nous dévoile un aspect archétypal de la volonté et de sa relation avec les sentiments d'enthousiasme ou d'attente. Le désir lié à la volonté semble faiblir au fur et à mesure que l'activité se répète.

Ce fait a des implications profondes sur le travail intérieur propice à la spiritualisation ou à l'inversion de la volonté. Lorsqu'une action est répétée suffisamment longtemps, pour que nous ne devions plus nous concentrer sur elle lorsque nous l'exécutons, ou lorsque nous ne sommes plus enthousiastes à son égard, une part de la volonté quotidienne est perdue pour nous. Toutefois, si l'action consiste en une chose que nous avons dû développer au long d'une pratique consciente, la perte de volonté investie dans l'action ne sera pas autant menacée. Nous aurons en effet protégé cette volonté, par l'intensité de la volonté développée au cours de la pratique. Les athlètes et les artistes ont souvent accès à ce niveau ardent de la volonté, lorsqu'ils s'exercent jusqu'au point de passer outre la zone du désintérêt. Ils découvrent de nouvelles voies, permettant de s'investir dans les activités les plus répétitives avec enthousiasme. Dans ce cas, c'est comme si les forces de la volonté dans l'individu sont magnifiées au-delà de leurs capacités habituelles et héritées.

À ce niveau de la volonté, l'attente s'est mêlée au jaillissement d'un enthousiasme immense. Les forces de volonté, que nous utilisons en vue de l'accomplissement d'une tâche particulière, sont concentrées d'une manière telle que leur conditionnement s'avère presque total. Néanmoins, ce type de conditionnement de la volonté en vue d'une fin particulière engendre parfois des résultats

problématiques pour l'âme qui est à la source de ce conditionnement. Conditionner la volonté à un tel point, peut causer des désordres émotionnels centrés sur la recherche de pouvoir et les excès de ses manifestations. Des récits commentant de tels dysfonctionnements dans le tempérament sont monnaie courante dans le milieu des artistes et des athlètes. La volonté conditionnée, aussi productive qu'elle puisse être dans cette zone de virtuosité, ne s'est pas encore métamorphosée ou n'est pas devenue assez fluide pour pouvoir transcender les impulsions inférieures de l'âme.

La Volonté Inversée

Les enchaînements qui empêchent le développement et la transformation de la volonté se dissimulent dans les activités répétitives de tous les jours. Ceci est encore plus vrai dans le cas de la formation des pensées au travers de l'expérience sensorielle. Lorsque nous expérimentons une sensation, notre volonté quotidienne est active durant un court moment. Elle émerge à la surface de notre conscience juste assez longtemps pour pouvoir participer à l'expérience sensorielle. Ensuite, lorsque la cognition de l'arbre ou du nuage s'est réalisée, cette volonté quotidienne replonge à nouveau dans un sombre espace intérieur où elle vit dissimulée à notre conscience immédiate. Chaque être humain doit subir cette baisse de qualité dans la volonté habituelle, au risque de vivre halluciné pendant toute la journée. Nous serions comme des enfants incapables de sauter par dessus une flaque boueuse. La volonté présente dans cette flaque attirerait notre volonté habituelle pour entamer avec elle un dialogue ludique. L'expérience sensorielle de cette flaque de boue deviendrait fascinante, comme c'est le cas pour un enfant de deux ans. Afin de pouvoir régler nos factures, plus tard dans la vie, nous devons modifier ces impulsions typiques de la volonté enfantine créative et adoucir la magie du monde pour en retirer des portions de volonté plus maniables. En tant qu'adultes, nous devons constamment être capable de nous dire, « ceci je dois le faire maintenant, et ceci je ne dois pas le faire maintenant ». C'est ce qui nous permet de survivre, mais dans une situation pareille, il y a un prix à payer pour la volonté quotidienne.

Lorsque nous avons une sensation, les forces magiques qui sont présentes dans les choses que nous sentons et nos réactions corporelles se rencontrent dans le système nerveux en tant qu'images intérieures formées à partir de ce que nous avons senti. Lorsque nous éprouvons de l'aversion pour la couleur vermillon par exemple, la réponse corporelle à la racine de la volonté élaborera une série d'images que nous allons associer avec la sensation du vermillon. Nous expérimenterons cette association comme une atmosphère spécifique de la volonté quotidienne. On pourrait parler de deux atmosphères de base, ceci est moi ou ceci n'est pas moi.

Les mauvaises habitudes sont uniquement des associations de modes de pensée qui prennent le même chemin, à chaque fois que nous les pensons. Une grande partie des difficultés que nous rencontrons lorsque nous essayons de changer nos attitudes se trouve dans la tendance, pour les formes de pensées, à passer constamment d'une chose à l'autre sans aucune liaison logique ou objective entre une pensée et la suivante. L'esprit entre en contact avec une pensée et ensuite se déplace vers une autre selon notre vécu individuel. Il s'agit de la pensée associative, mode de pensée basé uniquement sur des associations *personnelles*.

Pour éviter ces modèles figés, il convient de penser aux choses de façon inhabituelle. C'est, comme nous le savons, plus facile à dire qu'à faire, car pour chaque expérience sensorielle naît au même moment et inconsciemment des séries de pensées associées et correspondantes. Certaines personnes, lorsqu'elles voient par exemple la couleur vermillon qui est un rouge- feu bien chaud, ne l'aiment pas. Peut-être que l'expérience du vermillon leur rappelle la couleur favorite de quelqu'un qui leur fut désagréable. Elles ont appris à associer la couleur vermillon à un sentiment d'anxiété. D'autres personnes pourront expérimenter d'autres modèles d'associations et se sentiront énergisées par cette même couleur. Leurs associations agiront de manière positive, car le vermillon fera penser peut-être à quelqu'un qu'elles ont fort aimé, comme on aime un enfant.

En réalité, une couleur comme le vermillon est objective en tant que sensation, mais la réponse intérieure qui surgit en quelqu'un ne l'est pas. Elle est associative. Et ceci rend les associations difficiles à observer et à travailler pour nous. Elles sont

trop proches de nous pour être remarquées. C'est le problème sous-jacent aux habitudes.

Pour développer la volonté et transcender les impulsions inférieures de l'âme, la volonté doit être spiritualisée pour devenir active, sans attente particulière de réussite. En fait, c'est l'intention qui doit être renforcée. Les exercices ci-dessous, déjà présentés dans la deuxième partie du chapitre quatre, sont rappelés pour des raisons de commodité. Ils ont pour but de renforcer l'intention dans la volonté.

L'intention de voir

La capacité de voir des images intérieures est précisément en rapport avec l'intention de les voir. Une des façons d'accroître l'intention est la visualisation dynamique. Dans cet exercice, vous allez visualiser un cercle, mais avant cela, vous allez vous asseoir calmement pendant un bon moment et *former l'intention* de voir ce cercle. Ce qui veut dire, amener à l'esprit le sentiment que vous savez que ce cercle va apparaître en votre conscience. Maintenez l'intention de voir le cercle jusqu'à ce que vous le sentiez quelque part dans la sphère de votre conscience.

Si au moment où vous tentez de visualiser le cercle, rien n'apparaît, que l'image commence à bouger ou à se dissoudre, recréez-la en dessinant le cercle face à vous dans l'air. Lorsque vous en arrivez au point de pouvoir visualiser le cercle, mais qu'il recommence à disparaître, essayez de faire ce qui suit. Formez d'abord l'intention de voir le cercle. Puis, imaginez que lorsque vous le dessinez, vous voyez votre main qui dessine et essayez de maintenir cette image en vous. Lorsque l'image commence à disparaître, imaginez que la main intérieure qui l'a dessiné maintenant l'efface. Observez le cercle qui s'évanouit dans la direction opposée à celle où il fut dessiné. Lorsqu'il est effacé, reformez l'intention de le voir et redessinez-le.

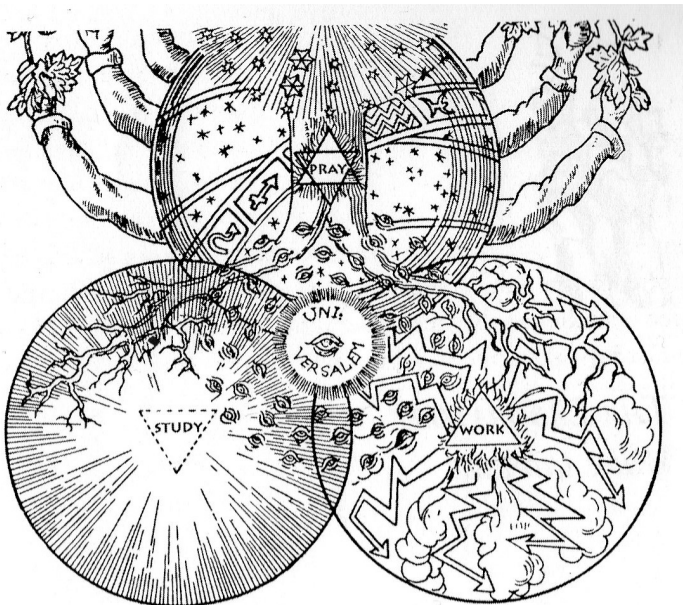
Après cet exercice d'imagination, prenez une feuille de papier assez grande et remplissez-la de cercles de toutes les dimensions. Dessinez avec un crayon. Formez ensuite l'intention de voir un cercle et visualisez-le. A l'aide de cette technique, vous

devriez tôt ou tard être capable de rester « dans » le cercle pendant une minute ou deux, en le faisant disparaître puis réapparaître, comme s'il était animé d'une pulsation. En retenant votre respiration, vous remarquerez dans la plupart des cas que l'image se stabilise. Lorsque vous respirez, votre fluide spinal circule et les images intérieures s'écoulent avec ses courants. Dans cet exercice, nous apprenons à anticiper cet écoulement et essayons de travailler consciemment sur le rythme de la disparition et du rétablissement de l'image. Un exercice comme celui-ci, précédé par une période de formation consciente de l'intention, renforcera notre capacité de visualisation.

Du fait de cette nouvelle faculté, il se peut que l'on découvre en notre âme des images venant vers nous alors que nous ne le désirons pas. Parfois sous la forme d'un sentiment envers nous-mêmes ou d'autres, ou d'une envie innocente, comme un désir de sucré par exemple. Lorsque vous sentez monter ce désir, utilisez votre nouvelle capacité intérieure de former des images pour imaginer que vous vous observez de l'extérieur, mangeant la sucrerie. Puis, dissolvez l'image et restez un moment dans l'espace sombre et silencieux où l'image s'éloigne, lorsqu'elle se dissout. Ensuite, revenez à vous et observez l'image du désir de sucrerie qui revient en votre âme. Formez une image de vous-même qui mangez la sucrerie et à nouveau, dissolvez-la. L'exercice consiste à dissoudre sans arrêt l'image intérieure, jusqu'à ce que le désir de réaliser l'action ne se fasse plus sentir. À ce stade, nous devrions nous lever pour aller chercher la sucrerie.

Au fil du temps, cette pratique développera une puissante capacité formatrice d'images. La volonté, qui est normalement engagée dans des représentations automatiques liées à des formes de désirs, sera délivrée de ces modèles habituels, s'inversera et se transformera en force dynamique et créative. De cette manière, nous déracinerons les images inconscientes dissimulées en notre système nerveux et pourront replanter consciencieusement l'arbre de la connaissance, portant cette fois les fruits d'une volonté métamorphosée. Ce que nous apprenons tout au long de ce travail intérieur de renversement imaginaire de la volonté nous permettra de ramener des vérités spirituelles à partir des mondes supérieurs et d'œuvrer avec elles en notre monde, afin de servir d'autres, et au lieu d'être esclave des modes de fonctionnement habituels de la volonté.

La teinture essentielle présente dans la petite bouteille sur les branches du dessus de l'arbre, représente la volonté spirituelle formée par l'alchimiste suite à son travail dans les mondes supérieurs et qu'il a ramenée sur Terre pour la mettre au service des autres.



Pourquoi les choses viennent-elles toujours par trois ? Pourquoi dans les contes de fées trouve-t-on trois frères ? Pourquoi la conclusion finale d'une blague apparaît-elle toujours à la troisième tentative ? Pourquoi y a-t-il toujours trois choses dans un livre d'alchimie ou dans ses illustrations ? Pourquoi l'étude, le travail et la prière sont-ils disposés ensemble dans un triangle composé de cercles ? Lorsque je veux effectuer des recherches dans l'esprit, laquelle de ces activités doit venir en premier ? L'ordre est-il important ? Devrais-je prier d'abord et puis étudier, ou travailler d'abord et puis prier ? Ces trois activités sont-elles les mêmes ou sont-elles différentes ? En quoi sont-elles différentes ? En quoi sont-elles les mêmes ? Pourquoi la prière est-elle au tronc de l'arbre et les deux autres à la racine ? Est-ce que l'étude est une sorte de travail ? Est-ce que le travail est une sorte d'étude ? Comment puis-je transformer mon travail en prière ? Comment puis-je transformer ma prière en travail ? Comment puis-je transformer mon étude en prière ? Peut-on transformer la prière en étude



14

Le Laboratoire : travail et prière

Dans la dernière image, nous avons vu l'alchimiste qui transforme la volonté pour l'inverser en ce qui est connu ésotériquement comme la volonté magique. Magique signifie simplement que la personne qui produit la volonté est consciente de vouloir. En d'autres termes, il y a plus d'intention dans la volonté magique que dans la volonté habituelle ou dans la volonté conditionnée issue d'un entraînement, peu importe de quel conditionnement il s'agit. Afin de transformer la volonté en sa forme spirituelle ou transcendante, une inversion complète des impulsions nées de la soif de pouvoir est nécessaire. Le germe de cette transformation se trouve profondément enfoui dans la volonté habituelle, liée aux expériences sensorielles de la vie quotidienne. L'outil est l'inversion de la tendance qu'a la volonté de faiblir lorsque notre enthousiasme pour la récompense commence à diminuer. Dans la sensation normale, la nature de la volonté est enfermée dans les modèles de stimulation-réaction qui vivent bien au-dessous du niveau de la conscience de veille. Il y a comme une sorte de besoin ensommeillé de force, caché dans les actes répétitifs que nous accomplissons chaque jour. C'est le cas plus encore lorsqu'il s'agit de former des pensées et des images intérieures en réponse à nos expériences sensorielles.

L'image de la maison avec le feu brûlant dans la cheminée, posée tout en haut de la montagne est une image alchimique d'une

volonté inversée, entraînée à comprendre et affronter les défis contenus dans les sensations habituelles. Les mouvements et les processus que les hiérarchies spirituelles ont dissimulés dans la sensation sont comme un « secret ouvert » - selon l'expression de Goethe. Les fleurs et les nuages ne sont pas seulement des ensembles de forces qui peuvent être analysées et comprises par les méthodes des sciences naturelles ; ils constituent aussi le langage secret de l'activité des hiérarchies spirituelles.

Dans le laboratoire sur la montagne, l'alchimiste est engagé dans le grand œuvre de transformation des métaux des sensations, en formes plus pures. C'est pourquoi il y a de la fumée qui sort de la cheminée. La maison possède de nombreuses fenêtres, tout comme la tête possède de nombreux orifices sensoriels. On soupçonne une atmosphère de sérieux et d'étude dans cette maison. C'est une grande maison et non pas une petite hutte. L'alchimiste est prospère, mais toujours dur au labeur. L'atmosphère de cette image est celle de l'ancien mantra alchimique « *ora et labora* » : prie et travaille. Ne faites pas l'un sans l'autre. Les exercices correspondant à ce niveau du travail ont pour but la transformation fondamentale de la nature rêveuse de l'activité des sens. Travailler sur les sens signifie transformer la vie de rêve pour s'éveiller en un lieu où habituellement nous rêvons. L'espace de rêve qui nous est le plus accessible se trouve précisément dans les sensations dont la vie quotidienne est imprégnée. Néanmoins, s'éveiller en ces sensations demande que nous ayons accès aux rêves durant l'état de veille. Pour développer cette capacité, il faut approfondir les exercices de base du sommeil sacré présentés dans la deuxième partie du premier chapitre.

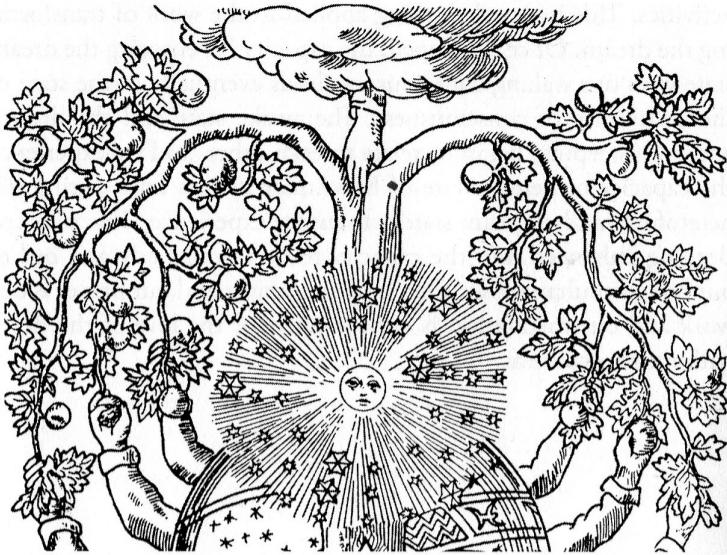
La revue rétrospective effectuée le soir, peut-être améliorée en demeurant très attentif à l'intérieur de l'espace de silence qui naît, lorsque nous avons imaginé intérieurement les événements de la journée en sens inverse. La clef n'est pas dans la hantise de se souvenir des plus petits détails d'un événement, car un tel effort bloque le flux du courant imaginaire. Efforcez-vous de trouver un équilibre entre se remémorer les détails des événements et amener l'image intérieure à s'écouler durant cette vue rétrospective. Une pratique qui peut aider à renforcer le flux des images est d'imaginer que vous êtes assis pendant votre exercice de vision rétrospective et de vous souvenir du moment précédent celui où vous vous êtes assis

pour faire l'exercice. Moment qui était par exemple celui où vous vous brossez les dents. Arrivés à ce point, au lieu d'essayer de creuser en arrière pour découvrir l'événement situé avant que vous ne vous brossez les dents, revenez à l'imagination de vous, faisant l'exercice et ajoutez le brossage des dents, puis ajoutez la chose suivante qui était par exemple, boire une tasse de thé. Ici encore, à la place d'essayer de piocher en arrière, allez vers l'avant, de la tasse de thé vers le brossage des dents, puis vers vous, qui vous asseyez pour faire l'exercice. Puis allez vers l'arrière, de la rétrospective vers le brossage des dents, vers la tasse de thé, et ainsi de suite jusqu'au nouvel événement en sens inverse. Cela peut prendre un peu de temps, une semaine environ, mais bientôt se développera une forte volonté de vouloir inverser et imaginer les séquences de la journée. Grâce à cette faculté, il est possible de se souvenir en détail des événements de la journée en sens inverse, et ce d'une manière enthousiaste, sans errements et sans stress. Lorsque cette puissance de survol se développera, votre image, assis en méditation le matin, deviendra la dernière chose que vous verrez intérieurement, à condition bien sûr de vous être habitué quotidiennement à vous asseoir en méditation, comme première activité du matin.

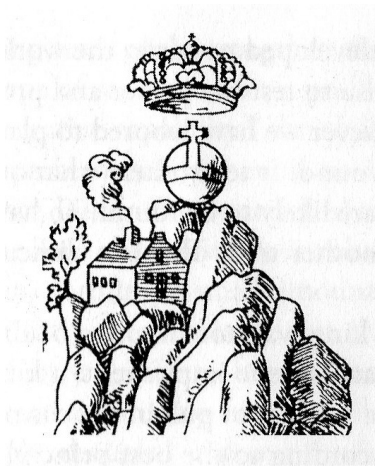
Lorsque l'exercice de vision rétrospective inversée s'est transformé en un puissant mouvement de l'âme et que nous avons instauré une pratique matinale de prière et de méditation, nous traverserons cet espace méditatif et deviendrons capables d'écouter dans le lieu où les rêves se transforment, à partir d'expériences spirituelles, en langage de sentiments sur Terre. L'espace qui précède celui de la conscience de veille est le lieu du rêve et l'alchimiste, dont l'intention est de transformer les sens, a besoin de se familiariser avec la façon dont les images sensorielles sont utilisées par notre ange gardien, pour nous aider à comprendre les leçons données dans le royaume du sommeil. Nous pouvons en fait demander à l'ange d'être présent le matin pour nous aider à comprendre nos rêves. Il se peut alors que nous soyons réveillés vers quatre heures trente, le matin, par une sorte de mantra qui défile dans notre tête. Cette aide est une forte incitation pour instaurer la discipline d'une pratique matinale. Le lieu où nous étions éveillés dans le rêve, la nuit précédant notre revue rétrospective, deviendra un lieu de rendez-vous privilégié et le rêve fera désormais partie intégrante de notre pratique matinale. Nous serons éveillés avant

d'être réveillés et le contenu des rêves se transformera pour vivre en relation plus intime avec notre conscience de veille.

En élargissant consciemment l'état de veille jusqu'à l'état de rêve, nous transformerons le rêve en outil alchimique d'une grande valeur. Notre sommeil deviendra alors bien plus reposant et productif. Les forces de régénération nocturne commenceront à s'écouler doucement dans nos activités de jour. Ceci est le sommeil sacré, appliqué au travail de transformation du rêve. Cette capacité de pénétrer l'état de rêve à l'aide de notre conscience de veille conduira éventuellement à la continuité de la conscience. L'état d'éveil, le rêve et même le sommeil commenceront à se relier et nous pourrions devenir conscients de la manière dont les images intérieures naissent pendant l'état de rêve, jusqu'alors masqué, de l'expérience sensorielle. Il s'agit du sommeil sacré, élevé jusqu'à la faculté d'être simultanément dans notre corps et hors de celui-ci. Notre travail est une prière et notre prière est notre travail. Et notre méditation est faite simplement pour l'amour de l'acte, sans attente aucune.



Est-ce bien utile de continuer à poser des questions sans obtenir de réponses, ou est-ce stupide ? Pourquoi est-ce si important à mes yeux que ce soit stupide ? N'ai-je pas le droit d'être stupide ? Pourquoi ai-je peur d'avoir l'air stupide ? Pourquoi ai-je peur d'être stupide ? Que veux dire avoir peur ? Cet enchaînement de pensées en vaut-il la peine ? Comment pourrais-je le savoir ? Pourquoi est-ce que je pense à de telles choses ? De quoi parle cette image ? Aurais-je une meilleure vision si j'en savais plus à son sujet, ou est-ce que cela rendrait tout plus confus ? Comment puis-je distinguer une vérité d'une erreur ?



15

Le médicament qui guérit : votre blessure est votre cadeau

L'illustration nous montre un globe sphérique avec au dessus une croix surmontée d'une couronne. Ces deux symboles sont évalués ensemble, car au niveau supérieur, la vérité ne peut être expérimentée qu'en paradoxes et polarités. Le globe ressemble à un Mantra alchimique ou flacon, dans lequel on stocke des essences. À la fin d'une longue opération, le produit de celle-ci est versé dans un vase similaire. Le vin ou l'huile nécessaires aux sacrements dans les églises, sont de même stockés dans des flacons dont le bouchon de verre a souvent la forme d'une croix, comme sur l'image. L'essence représente la somme de l'ensemble du travail réalisé, sauvé telle une substance précieuse dans le vase scellé hermétiquement, pour qu'elle ne puisse s'en échapper ou s'altérer, être souillée à nouveau par des impuretés. Nous avons isolé la précieuse substance de l'œuvre et pouvons l'utiliser en vue de nos propres desseins.

C'est un grand cadeau, mais en même temps et paradoxalement, une grande blessure. Avoir une telle essence à notre disposition implique de grandes responsabilités. Nous avons amassé

des richesses, nous devons maintenant les protéger ou les faire circuler, faute de quoi elles stagneraient. Lorsque nous avons amassé de hautes connaissances, elles doivent être partagées avec d'autres. Dans le cas contraire, elles ne trouveront qu'un repos trouble en notre cœur. Lorsque nous avons acquis du pouvoir dans ce monde, des circonstances surviennent constamment pour nous tester et nous inciter à le transmettre à d'autres. Peu importe ce que nous avons accompli pour remplir le flacon, ce sera notre cadeau, mais aussi notre blessure. Elle montre aux autres nos problèmes et le lieu de nos faiblesses. Posséder le vase de l'essence magique est un nouveau défi. C'est une leçon bien difficile pour celui qui vient de faire un si long voyage.

Dans les temps passés, la couronne d'un roi n'était pas simplement considérée comme une babiole ou la partie d'un costume. C'était un instrument ésotérique, une sorte d'antenne en forme de disque, permettant à l'homme qui la portait de récolter la sagesse cosmique nécessaire à la guidance du peuple, en accord avec les principes élevés du cosmos. La couronne ne représentait pas la puissance des rois ou des reines, mais leur capacité à soumettre leurs pensées à la sagesse supérieure du cosmos. Cet acte de soumission permettait à l'être qui portait la couronne de naviguer sur le terrain traître de la politique avec dignité et sagacité. Il est advenu que cette ancienne vision de la couronne se politise et se relie à des puissances militaires et économiques, menant à la chute des monarchies et à l'avènement des états politiques modernes. Dans sa forme la plus ésotérique, la couronne représentait le droit divin des rois, qui était à l'origine le signe d'un service et non d'un pouvoir. Dans de nombreuses et anciennes civilisations, le roi n'était pas supposé détenir ce pouvoir jusqu'à un âge très avancé. Lorsqu'il commençait à faillir à sa tâche, on le tuait et un autre prenait sa place. « Le roi est mort, longue vie au roi », illustre cette pratique paradoxale aux hommes de notre temps, qui pensent que la vie des rois n'est faite que de la quête du pouvoir. La couronne est en fait un symbole de la soumission des pouvoirs personnels au bien du peuple. Le dirigeant qui négligeait ce fait se trouvait inexorablement mis en péril.

Ce à quoi nous nous accrochons est ce qui nous emprisonne. Les croyances permettent de nous développer tout en limitant notre développement futur. Nos ennemis sont nos maîtres les plus diligents et les plus qualifiés. Les exclure du cercle de notre humanité

ne peut se faire qu'aux dépens de nos apprentissages. Nous pouvons aider le monde spirituel en prenant sur nous certaines des leçons les plus dures comme faisant partie intégrante de notre travail intérieur. La plupart des exercices proposés dans ces chapitres le furent dans ce but. Les attentes de résultats sont des pièges qui nous maintiennent emprisonnés dans une vie de reproches et de blâmes. Elles nous limitent, tandis que les buts à long terme renforcent la volonté même lorsque nous ne discernons aucun espoir de résolution dans un problème. Le poète Keats appelle ceci la « puissance d'inversion », la capacité de rester enthousiaste vis-à-vis d'un problème qui ne montre aucun espoir de solution. Le Bouddha a dit, « Agit, mais ne t'attache pas à ton action ». C'est une faculté cruciale pour l'âme des alchimistes. Elle implique de fournir de très gros efforts pour arriver à former finalement une toute petite quantité d'essence et à l'abandonner en un acte de confiance authentique qui veut que l'esprit soit en mouvement et que nous connaîtrons lorsqu'il sera temps pour nous de connaître. En attendant, nous travaillerons sur cette essence et pratiquerons l'écoute dans le silence. Nos couronnes spirituelles formeront des pensées justes dans nos méditations et nous serons guidés par l'Imagination Morale pour accomplir ce qui est le mieux dans une situation donnée, spécialement lorsque nous ne savons que faire.

Cet exercice nous aide à faire l'expérience du degré de programmation de notre vie intérieure, qui fait que nous intégrons certaines personnes dans notre vie quotidienne et en excluons d'autres. La première partie évoque la manière dont nous avons organisé les relations affectives autour de nous, afin de protéger l'essence de la pollution ou de la dispersion. La deuxième partie est une tentative pour visualiser comment l'âme, lorsqu'elle s'ouvre à des perspectives plus vastes, peut parfois permettre à nos ennemis de devenir nos maîtres.

Le cercle d'amis

Prenez une feuille de papier et dessinez un petit cercle au centre. Dessinez un cercle plus large autour du premier, de façon que les deux soient concentriques. Puis, dessinez deux cercles supplémentaires, chacun un peu plus large, mais toujours concentriques. Les cercles devraient ressembler à une cible d'archer

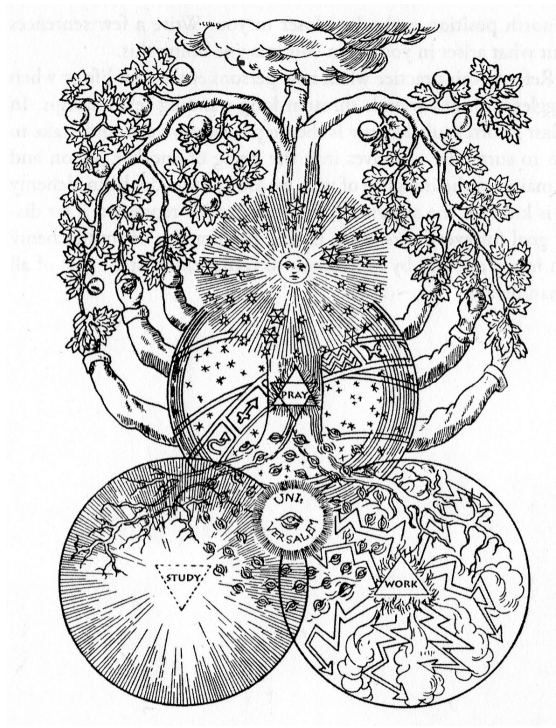
avec un œil-de-bœuf au centre. Prenez maintenant un peu de pâte à modeler et fabriquez une petite poupée censée vous représenter. Placez-la au centre de l'œil de bœuf. La figurine ne devrait pas dépasser cinq centimètres. Ne vous souciez pas des détails ou de la ressemblance, vous savez qu'elle est censée vous représenter. Ensuite, faites une figurine d'un ou deux bons amis, en qui vous avez le plus confiance. Placez ces figurines dans le cercle suivant, autour du vôtre sur la carte. Il devrait s'agir de gens qui vous sont tellement proches que lorsque vous vous retrouvez ensemble, vous avez tendance à dire « nous ». Le cercle suivant concerne les connaissances plutôt temporaires, des gens qui ne sont pas aussi proches que vos véritables amis, mais peuvent aussi être considérés comme des « nous ». Il peut s'agir de membres de la famille ou de connaissances. Dans le cercle suivant, placez des gens qui suscitent des sentiments de malaise, lorsque vous avez affaire à eux lors de circonstances de la vie. À l'extérieur du cercle d'amis et de connaissances, placez des figurines de gens que vous cherchez à éviter, ou qui déclenchent des impulsions antisociales en votre imagination lorsque vous les voyez ou que vous les entendez. Prenez tout votre temps pour observer le plan et ses figurines. Puis, essayez de visualiser les relations que vous avez représentées. Écrivez quelques phrases au sujet des sentiments qui s'éveillent en votre âme.

Faites une autre carte, sur une autre feuille de papier. Cette fois, ne dessinez que le cercle le plus large. Prenez la figurine qui vous représente et placez-la sur le cercle à la place la plus proche de vous. Nous allons appeler ce point, le sud. Écrivez une phrase concernant vos impressions, en comparant cette carte à la première. Puis, positionnez les figurines du second cercle, c'est-à-dire vos amis proches, près de vous sur le même cercle, mais à votre gauche et à votre droite, de telle façon que vous ayez le sentiment « nous » qui surgit à partir de cet arrangement. Écrivez une phrase au sujet de vos sentiments. Ensuite, placez les figurines de vos connaissances à l'est et à l'ouest sur le cercle. Jouez avec le positionnement est-ouest et voyez si vous ressentez un sentiment de « nous » ou de son inverse, lorsque vous disposez les figurines. Écrivez une phrase au sujet de vos sentiments. Placez ensuite les figurines des gens qui vous rendent mal à l'aise, quelque part sur la circonférence, du côté nord. Encore une fois, notez vos sentiments à ce sujet. Et finalement, placez la figurine d'une personne qui fut exclue du cercle précédent, au nord

sur le cercle, directement à l'opposé de vous. Prenez tout votre temps avec cette figurine. Maintenant, formez une image intérieure de l'ensemble des agencements et notez quelques phrases au sujet de ce processus et de la différence entre cet arrangement et le premier.

Pour terminer, imaginez que la personne opposée à vous se tienne sur le même cercle que le vôtre, directement à l'opposé. Essayez de vous déplacer imaginativement jusqu'à ce que vous puissiez vous tenir à sa place et regardez vers vous. Que ressentez-vous ? Revenez à votre place d'origine et regardez alors vers la personne opposée. Imaginativement, essayez de déplacer cette personne le long de la circonférence à partir de la position nord, un peu plus dans votre direction. Écrivez quelques phrases au sujet des sentiments qu'éveille ce changement de position.

Utilisez cet exercice lorsque de nouvelles personnes entrent dans votre vie ou lorsque des conflits avec d'anciens amis menacent des relations existant pourtant de longue date. En dernier ressort, l'alchimie de l'âme est la préparation nécessaire pour apprendre l'abandon à l'être d'une autre personne, tout en maintenant notre intégrité et notre existence en tant qu'individu. En alchimie, il s'agit du *mariage alchimique*, une espérance très éloignée pour toute personne vivant sur Terre. La pratique de l'alchimie de l'âme est une tentative faite par des individus pour réaliser ce lointain dessein, qui est aussi celui de tous les êtres humains.



Qu'est-ce que cette image est censée représenter ? Ces artistes ne peuvent-ils pas dire tout simplement ce qu'ils pensent plutôt de rendre tout cela étrange ? Est-ce que l'étrangeté est préférable à ce qui ressort tout simplement de la signification ? Pourquoi cette image fut-elle présentée en fragments dans cette partie du livre ? Ces séquences sont-elles supposées signifier quelque chose ? L'intention est-elle de me faire réfléchir ? Est-ce que je ressens cela quelque part au fond de mon âme ? Ce livre ne peut-il pas me donner la réponse ? Recevoir une réponse, serait-ce une aide pour que je puisse mieux penser ? Serait-ce vraiment mieux si l'on me donnait une réponse ? Quel avantage pourrais-je retirer de continuer à poser des questions ?

(Dessin de V. Weigel, *Studium Universale*, Frankfort, 1698.)

